А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

215 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ И ЗУБОВ

Только для гурманов!

- Лучшие блюда для укрепления костей
- Еда против остеопороза и кариеса
- Лакомства с кальцием и фосфором

Еда, которая лечит

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге изложены основные принципы правильного питания для тех, кто уже имеет проблемы, связанные с заболеваниями костей и зубов, и для тех, кто хочет избежать этих проблем в будущем. В ней представлены: краткая информация о самых распространенных заболеваниях костей; основные симптомы заболеваний и методы лечения; профилактика болезней костной системы; характеристики диет и однодневные меню к ним, рецепты фитотерапии, а также более 200 рецептов не просто диетических, но и вкусных блюд для здоровья костной системы.

Книга адресована самой широкой читательской аудитории.

- А. А. Синельникова
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Здоровье костей и зубов
    - ■ Кости – как сохранить их здоровыми
    - ■ Важные для костей витамины и микроэлементы
      - ■
      - ■ Кальций
      - ■ Фосфор
      - ■ Магний
      - ■ Витамин D
      - ■ Витамин K
      - ■ Витамин C
      - ■ И еще о важных витаминах[2]
    - ■ Как питаться при переломах
      - ■
      - ■ Приблизительное меню для укрепления костей
  - ○ Как сохранить здоровье зубов
  - ○ Рецепты для здоровья зубов и костей
    - ■ Питание при переломах
      - ■
      - ■ Холодные лечебные закуски при переломах
      - ■ Салаты
      - ■ Супы
      - ■ Вторые блюда
      - ■ Народные рецепты при переломах
    - ■ Рецепты блюд для профилактики остеопороза и кариеса

        - Салаты
        - Супы
        - Вторые блюда
        - Холодные закуски
        - Рыбные блюда
        - Десерт и легкие закуски
        - Напитки
    - Приложение
- notes
    - 1
    - 2

А. А. Синельникова
215 рецептов для здоровья костей и зубов

«**Ты – то, что ты ешь**» – название популярного британского телешоу (You are what you eat) – стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать… Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».

НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

В оформлении обложки использовано фото
© Depositphotos.com/doroshin, © Depositphotos.com/erierika, © Depositphotos.com/studioM, © Depositphotos.com/belchonock, © Depositphotos.com/Guzel

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Введение

Есть ли человек, который бы с удовольствием вспоминал посещение зубного врача или легко переносил травмы костей и переломы? Кто из нас с ужасом не обнаруживал в зубах очередную дырку, а с наступлением зимы с тревогой не слушал сводки о возросшем травматизме среди населения из-за гололеда? Мы становимся слабее, нас преследуют стрессы, скорость жизни такова, что мы не можем позволить себе спокойный отдых, неспешное здоровое питание. Все это в целом изменяет структуру нашего организма, ухудшает его состояние. Дань высоким темпам жизни: потерянные зубы, ослабленные кости. Вездесущая реклама давит на нас новинками, предлагающими решить все быстро и разом: если есть проблемы с зубами – пожалуйста, стоматологи вживят импланты, предложат новые зубные пасты, отбеливатели, щетки; появились лишние килограммы или вы недовольны своей фигурой – вам предложат новомодные диеты, биологически активные добавки и фитнес-залы. Информация доступна всем, тратятся большие средства, однако количество здоровых людей не увеличивается.

Несмотря на всевозможные новомодные средства, БАДы, диеты, 95 % жителей планеты страдают от кариеса, каждый третий теряет зубы, треть взрослого населения Европы имеет заболевания костной системы в той или иной форме, каждый десятый ребенок болеет таким «древним» заболеванием, как рахит.

Костная система является опорой всего организма, его остовом. От ее состояния зависит не только осанка, но и здоровье внутренних органов, физические возможности человека, его общий внешний вид. Исследования в области старения выявили связь между морщинами и состоянием костей: чем слабее кости, тем больше и глубже морщины и на лице, и на теле. Отрицательные изменения в костной системе сказываются на

красоте и здоровье зубов, состоянии ногтей. Косметические вмешательства для улучшения внешнего облика, такие как зубные импланты, протезы, заполнение морщин, подтяжка лица, накладные ногти, корсеты, не дадут оздоровительного эффекта, а лишь скроют недостатки, оставив причину нетронутой.

Основой болезней костной ткани исследователи называют стресс, отсутствие здоровой пищи, неправильные физические нагрузки. Состояние костей зависит и от выработки гормонов организмом: с возрастом количество гормонов уменьшается, ухудшается состояние костной системы.

Что же нам делать с этим набором причин, которые ослабляют костную ткань, ведь мы не всегда можем повлиять на ситуацию вокруг нас и тем более не можем поменять свой возраст?

Неспособность воздействовать на некоторые факторы, оказывающие на нас негативное влияние, можно компенсировать изменением образа жизни: отказаться от вредных привычек, увеличить двигательную нагрузку и, наконец, начать принимать пищу, способную поддержать наши кости в отличном состоянии, несмотря на возраст и постоянный стресс. В этой книге ставится задача: рассмотреть эти возможности и помочь разобраться, что именно поможет в деле укрепления костной системы. Надеемся, что рецепты, которые будут приведены в книге, дадут шанс вашему организму справиться со всеми трудностями и укрепят его.

Здоровье костей и зубов

Кости – как сохранить их здоровыми

Наша фигура, походка, осанка зависят от здоровья скелетной системы, состоящей из соединенных между собой костей. Кость не является чем-то неизменным, – это сложное образование, состоящее из костной ткани, мозга, нервных волокон, сосудов, надкостницы. Являясь основой скелета, кость в течение человеческой жизни изменяет свой состав. Поначалу, во внутриутробном периоде развития человека, она состоит из мягкой хрящевой ткани, которая по мере роста плода, а затем рожденного ребенка окостеневает, растет, становится плотнее. Максимальная плотность кости у людей, достигших возраста 25–30 лет, затем постепенно происходит снижение плотности тканей, что делает кость более хрупкой и ломкой.

Состояние костной системы зависит от работы желез внутренней секреции и гормонального баланса в организме, физической нагрузки, наличия витаминов и полезных элементов в пище. Любые отклонения в работе желез внутренней секреции, недостаток питания могут вызвать изменения в составе костей и, как следствие, деформацию скелета, искривление фигуры, переломы.

Существуют разные болезни, которые поражают кости. Мы рассмотрим те из них, профилактика которых связана с образом жизни и питанием. Большая часть таких заболеваний связана с уменьшением плотности костной ткани, ее твердости, когда, как следствие, развивается деформация костей, увеличивается их хрупкость, растет вероятность переломов. Некоторые виды таких отклонений возникают в связи со стрессом, который переносит организм во время беременности. К примеру, остеомаляция – болезнь, характерная для беременных женщин и рожениц. Она возникает из-за нарушения всасывания кальция в организм из-за усиленной работы желез внутренней секреции. В результате кальций вымывается из организма, что заметно по ломким ногтям, возникновению множественного кариеса или даже выпадению зубов, искривленным ногам. Поскольку кальция в организме недостаточно, его восстановление идет за счет костной системы матери и плода. В результате и у ребенка может недостаточно окостеневать ткань, что будет способствовать развитию рахита – внешне это выражается в чрезмерной худобе, искривленных ногах, плохо заживающем родничке на темени, затылок малыша становится плоским, череп удлиняется, появляются лобные бугры, грудная клетка вдавливается внутрь, а живот выпячивается.

Рахит также может развиться у малышей до трех лет на фоне дефицита солнечного света и витамина D, который вырабатывается организмом под действием ультрафиолетовых лучей. В условиях города проблема получения нужного количества солнечного облучения осложняется еще и тем, что химические вещества, выбрасываемые машинами и предприятиями в атмосферу, препятствуют правильному поглощению организмом ультрафиолетовых лучей. Авитаминоз может возникнуть на основе неправильного соотношения фтора и кальция в организме – этому в немалой степени способствуют разнообразные продукты питания, которые производители щедро начиняют соединениями фтора. Нарушения работы кишечника и почек могут тоже привести к тому, что важные для костей вещества не всасываются в полном объеме. Правильное питание, создание нужного баланса веществ в организме, длительное пребывание на открытом воздухе, профилактика заболеваний внутренних органов помогут справиться с этим заболеванием.

Людей взрослых, достигших четвертого десятка и старше, нередко мучает такое тяжелое заболевание, как остеопороз. При этой болезни происходит ускоренный распад элементов, поступивших с пищей в организм, что приводит к уменьшению их всасывания и недостаточное питание костной ткани. Высокому риску получить это заболевание подвержены люди, которые стараются выдержать строгую диету и ограничивают потребление калорий. Изменение состава пищи в сторону уменьшения ее энергоемкости нередко приводит к снижению уровня гормонов, необходимых для поддержания костной ткани и формирования костей.

Американские исследователи остеопороза дают ответ на вопрос: какая связь существует между диетой и хроническим заболеванием костей. Они считают, что быстрая (или ударная) диета, которая призвана снизить вес за несколько дней (к ней нередко прибегают как женщины, так и мужчины), не должна принести особого урона организму, хотя все равно советуют следить за тем, чтобы в этот период поступало достаточно кальция и витамина D с пищей или добавками. Но если люди постоянно придерживаются длительной строгой диеты, то риск заболеть остеопорозом очень велик – это касается тех, у кого индекс массы тела[1] – от 18,5 и ниже, причем эта величина поддерживается искусственно путем отказа от продуктов питания.

Индекс массы тела имеет прямую связь с костной системой, считают исследователи: выявлено, что искусственное снижение индекса массы влияет на плотность костной ткани. Однако

ученые не исключают, что такое может произойти при снижении веса и с теми, у кого индекс массы 19 или даже 20. При этом они указывают, что уменьшение веса, независимо от ИМТ, становится показателем снижения костной массы. Если человек весит меньше чем 60 кг, уже появляется риск остеопороза, и, как следствие: частые переломы. По мнению исследователей, 1200 ккал в день будет являться тем порогом, за которым начнется постепенное нарушение состояния костной ткани. Если в течение полугода употреблять до 900 калорий в сутки, то это обязательно негативно скажется на состоянии скелетной системы. При более низкой калорийности пищи на протяжении длительного периода может наступить необратимое изменение в костях. Если ограничение в калориях продолжается больше трех недель, нужно проследить, чтобы кальций употреблялся в достаточном количестве, чтобы не заболеть остеопорозом. Итак, прием менее 1200 ккал в день означает сознательное обречение себя на риск. Беспорядочное питание также плохо воздействует на организм человека – особенно это касается так называемых трудоголиков, которые забывают вовремя принять пищу и едят время от времени всухомятку. При этом теряется и костная масса и нарушается мышечная структура.

Потеря костной массы зависит и от возраста.

Потеря костной массы в зависимости от возраста (%)

Пол	Возраст	Потеря
Мужской	20–29	—
	30–39	12,8
	40–49	20,9
	50–59	2,8
	60–69	9,3
Женский	20–29	—
	30–39	19,2
	40–49	25,3
	50–59	3,6
	60–69	1,3

Важные для костей витамины и микроэлементы

Специалисты советуют тем, кто стремится поддерживать стройность, заниматься спортом и придерживаться сбалансированного питания продуктами, которые содержат полезные микроэлементы и витамины, чтобы поддержать здоровье скелетной системы. Особенно эта рекомендация касается женщин после 50 лет.

Кальций

Кальций присутствует во многих общедоступных продуктах питания: молочных продуктах (с низким содержанием жира), овощах темно-зеленого цвета, продуктах из цельного зерна. Для тех, кто постоянно сидит на диете, подойдут кальциевые добавки. Для тех, кто младше 50 лет, в сутки нужно употреблять не менее 1000 мл кальция и до 800 МЕ витамина D. Те же, кто старше, а также беременные и кормящие женщины должны принимать с пищей 1200 мг кальция и до 1000 МЕ витамина D, чтобы оставаться здоровыми. При заболеваниях костной системы содержание кальция в пище увеличивают до 1,5–2 г.

То же количество рекомендуется при аллергических и воспалительных заболеваниях с поражением кожи и суставов; туберкулезе, хронических энтеритах, панкреатитах, болезнях желчных путей, паращитовидной и щитовидной желез и надпочечников – болезнях, ведущих к нарушению обмена кальция, а также при длительном лечении гормонами. Увеличение содержания кальция в пище проводят обычно за счет молочных продуктов: творога, кефира, йогурта, ряженки, сыров (см. приложение).

Нормы кальция для разного возраста (мг)

Возраст	Норма кальция, мг
4–8 лет	800
9–18 лет	1300
19–50 лет:	
мужчины	1000
женщины до менопаузы	1000
Старше 50 лет:	
мужчины	1500
женщины после менопаузы	1000–1500

Усвоение кальция организмом зависит от его соотношения с другими веществами. Кальций всасывается в соединении с жирными и желчными кислотами. Усвоение кальция ухудшается при недостатке или избытке жиров в пище. Избыток насыщенных жирных кислот присутствует в животных жирах: баранье, говяжье, свиное сало, кулинарные жир, образует совместно с кальцием соединения, которые не могут всосаться. Кальций хорошо усваивается при соотношении, когда на 1 г жира пищи приходится 10 мг кальция. Хуже кальций всасывается, если в пище присутствует щавелевая кислота (она есть в шпинате, щавеле, ревене, свекле, шоколаде). Кальций плохо усваивается, если есть дефицит витамина D – в таком случае организм начинает использовать кальций из скелетной системы. Усвоение кальция чувствительно к недостатку или избытку соли в рационе. Соль не следует употреблять более 8 г в сутки.

Факторы, снижающие уровень кальция в организме

Белковая диета	Кальций выводится с мочой
Голодание	Кальций плохо усваивается
Никотин, алкоголь	Кальций плохо усваивается
Лекарства, в составе которых есть алюминий, антациды	Дефицит фосфора
Тетрациклин	Повышенный вывод кальция с мочой
Мочегонные	
Гормональные препараты	Кальций плохо всасывается
Болезни ЖКТ	Кальций плохо усваивается

Важным фактором является употребление в пищу таких веществ, как магний и фосфор.

Фосфор

Фосфор необходим для образования новой ткани (что

особенно нужно при переломах для быстрого нарастания хрящевой ткани). Нередко фосфор содержится в тех же продуктах, которые богаты кальцием: например, в молоке, мясе курицы. Необходимая суточная доза фосфора колеблется от 500 до 1200 мг. Рекомендуемое соотношение фосфора с кальцием: 1,5:1. При более высоком уровне фосфора кальций выводится из организма. В 1 л молока содержится суточная норма фосфатов, в 1 кг творога и сыра – от 220 % до 1000 % от суточной нормы фосфора. В рыбе, крабовом мясе, кальмарах, креветках содержится от 200 до 400 мг фосфора на 100 г продукта. Фосфор есть во всех зеленых овощах, зернах, орехах, шпинате, в моркови и т. д. Из растительных продуктов усваивается 40 % минерала, из животных – 70 %. Чтобы фитины (фосфорные соединения), присутствующие в бобовых и зерновых продуктах, не мешали усвоению кальция, до кулинарной обработки зерна замачивают на несколько часов (см. приложение).

> Однако стоит учитывать и то, что нередко производители готового продукта добавляет в них фосфаты – это газированные напитки, колбасы и другие готовые мясные продукты, сухое и сгущенное молоко, мороженое; присутствуют дополнительные фосфаты и в сахаре. В результате, по данным диетологов, в организм поступает фосфора в четыре раз больше нормы, что способствует вымыванию кальция из костей, и этот элемент, вместо того чтобы присутствовать в костной ткани, начинает откладываться в виде бляшек на сосудах.

Магний

Магний присутствует в цельных злаках, орехах, бобовых, зелени (см. приложение). Этот элемент участвует в энергетическом и углеводном обмене, в обновлении клеток кости. Последние исследования показывают, что увеличение магния в пище уплотняет костную ткань.

Суточная норма магния для взрослых – 0,4 г; при беременности и кормлении – 0,45 г. Соотношение кальция и магния 1:0,6. А избыток магния связывает жирные и желчные кислоты в кишечнике, которые нужны для усвоения кальция. Соотношение кальция и магния в некоторых продуктах: в мясе, хлебе, крупах, картофеле – 1:2; в твороге 1:0,15; молоке 1:0,1; жирной рыбе 1:0,6; растительные продукты – 1:0,5.

Витамин D

Для хорошего усвоения кальция необходимо достаточное количество витамина D (см. приложение) – некоторые исследования показывают, что в возрасте 1–11 лет каждый пятый ребенок страдает от нехватки этого витамина.

Суточная рекомендуемая доза витамина D 200 МЕ.

Витамин D в свою очередь, поддерживается цинком. Однако, стоит помнить и о том, что в некоторых растительных продуктах (в частности, в зернах) есть фитиновая кислота, которая не дает всасываться самому цинку.

Витамин К

Витамин К, согласно последним исследованиям, поддерживает здоровье костной и хрящевой ткани, уменьшает риск развития остеопороза. Витамин К присутствует в продуктах растительного происхождения (см. приложение) – $К_1$, филлохинон; в продуктах животного происхождения – $К_2$, менахинон. $К_1$ считается более эффективным, чем $К_2$. Суточная норма $К_1$ –120 мкг, а для восстановления костной ткани у пожилых людей – 400–500 мкг.

Витамин С

Английские ученые выяснили, что присутствие в достаточном количестве витамина С в рационе (см. приложение) людей разного возраста обеспечивает плотность костей. Особенно важно постоянно в рационе иметь витамин С для женщин в постменопаузе. Витамин С должен сочетаться с ежедневной повышенной суточной нормой кальция – до 500 мг. При недостатке витамина перестает вырабатываться коллаген и не обновляется костная ткань, в результате кость атрофируется, хрящ заменяется соединительной тканью, снижается функция костного мозга, а кости подвержены переломам.

И еще о важных витаминах [2]

Витамин А влияет на растущий скелет детского организма – есть данные, что этот витамин связан с гормоном роста общими рецепторами. При дефиците витамина А рост трубчатых костей нарушается; иногда отмечается избыточный рост хрящей. Витамин А делает крепче челюстные кости и предотвращает неправильный прикус.

Витамины группы В также влияют на рост ребенка. Недостаток витамина вызывает остановку роста хрящей.

При необходимости быстрого образования костной мозоли важно получать достаточное количество витамина РР. Суточная потребность взрослого человека в витамине РР – 15–20 мг

Суточная потребность в витаминах в разных возрастных группах

Категория	Грудные дети		Дети 1–10 лет			Лица мужского пола					Лица женского пола				
Возраст (годы)	0–0,5	0,5–1	1–3	4–6	7–10	11–14	15–18	19–24	25–50	>50	11–14	15–18	19–24	25–50	>50
A (мг)	400	400	450	500	700	1000	1000	1000	1000	1000	800	800	800	800	800
A (МЕ)	1250	1250	1340	1670	2335	3333	3333	3333	3333	3333	2667	2667	2667	2667	2667
E (мг)	3	4	6	7	7	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8
D (мг)	10	10	10	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
D (МЕ)	300	400	400	400	400	400	400	400	200	200	400	400	400	200	200
K (мкг)	5	10	15	20	30	45	65	70	80	80	45	55	60	65	65
C (мг)	30	35	40	45	45	50	60	60	60	60	50	60	60	60	60
B_1 (мг)	0,3	0,4	0,7	0,9	1	1,3	1,5	1,5	1,5	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	1
B_2 (мг)	0,4	0,5	0,8	1,1	1,2	1,5	1,8	1,7	1,7	1,4	1,3	1,3	1,3	1,3	1,2
Пантотеновая к-та (устар. B_5) (мг)	2	3	3	4	5	4–7	4–7	4–7	4–7	4–7	4–7	4–7	4–7	4–7	4–7
B_6 (мг)	0,3	0,6	1	1,1	1,4	1,7	2	2	2	2	1,4	1,5	1,6	1,6	1,6
Фолат (мг)	0,025	0,035	0,05	0,075	0,1	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,15	0,18	0,18	0,18	0,18
B_{12} (мкг)	0,3	0,5	0,7	1	1,4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
PP (мг)	5	6	9	12	7	17	20	19	19	15	15	15	15	15	15
H (мкг)	10	15	20	25	30	30–100	30–100	30–100	30–100	30–100	30–100	30–100	30–100	30–100	30–100

Суточная потребность в витаминах у женщин в период беременности и лактации

Категории/витамины	A (МЕ)	D		C (мг)
		МЕ	мкг	
Беременные	1000	400	12,5	90
Кормящие	1200	400	12,5	110

Не все витамины оказывают положительное влияние на костную систему. Согласно последним исследованиям, переизбыток витамина Е может привести к ломкости костей. Однако есть и другие результаты, показывающие полезность для

скелетной структуры приема пищи, богатой этим витамином, с целью получения установленной суточной нормы. Опасность может возникнуть тогда, когда, помимо получения витамина в продуктах питания, его принимают дополнительно в виде фармацевтических средств.

Среди продуктов, важных для профилактики заболеваний кости, – зеленый чай, влияющий на костный метаболизм. Женщинам в постменопаузе необходимо получать дополнительное количество гормона эстрогена – при снижении функции яичников этот гормон выделяется недостаточно, что влияет на снижение костной массы. В некоторых растениях, например в сое, содержится растительный аналог гормона – фитоэстроген. 100 г сои в день, принимаемых в течение длительного времени, достаточно, чтобы костная ткань начала уплотняться. Исследования, однако, показали, что регулярное употребление сои помогает для восстановления костной системы только у женщин определенного возраста.

Специалисты указывают, что мясные продукты задерживают всасывание кальция, однако нельзя избегать белков, так как они являются строительным материалом.

При переломах исключают алкоголь, который нарушает работу клеток костной ткани. Кофеин вызывает потери кальция, который выходит с мочой. Газированные напитки способствуют ослаблению кости и ее хрупкости. Не рекомендуется большое количество сладостей. Жиры связывают кальций в сложные вещества, которые не могут всосаться в кишечник и выводятся из орга-низма.

Как питаться при переломах

Если все же случился перелом, то необходимо дать возможность вырасти здоровой костной ткани, для чего организму нужны аминокислоты, антиоксиданты, минералы и витамины. Аминокислоты, нужные организму в этот момент: лизин, глютамин, глицин, цистин, пролин. Они входят в состав белков, которые образуют костную ткань. Чтобы ежедневно получать достаточно аминокислот, нужно употреблять 90–100 г рыбы или мяса птицы в день. К антиоксидантам относятся продукты с высоким содержанием витамина С.

Антиоксиданты помогают восстановлению ткани, которая вступает во взаимодействие с кислородом (при этом образуются соединения, ускоряющие процесс заживления), кроме того, эти вещества снижают воспаление. Витамин С вместе с витаминами D, К и B_6 служат катализаторами заживления переломов. Также важно, чтобы в пищу поступали такие элементы, как цинк, кремний, медь, помимо кальция и фосфора.

В этот период очень важно принимать богатую протеинами пищу, в которой нет насыщенных жиров: нежирные молочные продукты, бобы, жирную рыбу, мясо птицы (без кожицы), сельдерей и другие овощи и фрукты.

Суточная норма минеральных веществ для пациентов с переломами

Цинк	12–30 мг	Фосфор	800–1200 мг	Витамин D	800–2000 МЕ
Медь	1–3 мг	Кремний	5–20 мг	Витамин К	250–1000 мкг
Кальций	800–1200 мг	Витамин С	500–3000 мг	Витамин B_6	25–50 мг

Некоторые продукты, например красное мясо, сахар, газированные напитки, кофеин и алкоголь, могут замедлить процесс срастания переломов. По возможности исключите их из рациона на весь период восстановления.

Приблизительное меню для укрепления костей

Варианты завтрака с содержанием кальция в блюдах

Блюда	Среднее содержание кальция (мг)
Хлопья, обогащенные кальцием, 1 стакан	100–1000
Обогащенное кальцием соевое молоко, 1 стакан	80–500
Молоко (нежирное, 2%, цельное или со сниженным содержанием лактозы), 1 стакан	300
Йогурт, 1 стакан	300–400
Апельсиновый сок, 1 стакан	200–340

Для завтрака хорош также сыр твердый и мягкий, нежирный творог, хлеб из цельной ржаной муки. Если завтрак должен быть более плотным, то можно добавить порцию отварной рыбы с салатом из зелени или кашу из предварительно замоченной гречневой крупы с молоком.

Варианты обеда с содержанием кальция в блюдах

Блюда	Среднее содержание кальция (мг)
Консервированные сардины, 85 г	320
Швейцарский сыр, 30 г	270
Сыр «Чеддер», 30 г	200
Консервированный лосось, 85 г	200
Зелень репы, 1 стакан	200
Приготовленная листовая капуста, 1 стакан	90
Свежая капуста брокколи, 1 стакан	90

В качестве второго блюда во время обеда также подойдет отварная печень, яичница с овощами и сыром, зеленый салат, запеченная рыба, бобовые – фасоль белая и красная, соя, каштаны. Из напитков можно использовать зеленый чай, отвар шиповника, фруктовые компоты. На полдник хороши будут орехи, компот, чай. Ужин может состоять из сырного салата, омлета, стакана настоя шиповника, чая, сока. Перед сном можно выпить стакан кефира, ряженки, чая с медом.

Как сохранить здоровье зубов

Несмотря на то что зубы тоже строятся из костной ткани, стоит поговорить о них отдельно. По состоянию зубов издавна судили об общем состоянии здоровья человека и его органов. Издавна считалось, что каждый зуб отвечает за определенный внутренний орган: например, болезнь передних зубов говорит о нарушении функции мочевого пузыря и почек. Разрушение глазных зубов указывало на болезни печени и желчного пузыря. О поджелудочной железе, селезенке, желудке могли рассказать четвертый и пятый нижние зубы или седьмые-восьмые. Боль в коренных зубах нижней челюсти свидетельствовала о нарушениях работы сердца и тонкой кишки. Нередко по цвету зубов судили о здоровье человека, при этом белые зубы не считались хорошим показателем, так как такой цвет указывал на низкий гемоглобин или на нарушение работы щитовидной железы. Желтый налет на зубах показывал не только на то, что человек любит чай, кофе, много курит, но и на проблемы с печенью и желчным пузырем. По ускоренному образованию зубного камня судят о состоянии желудка. Все элементы костной системы организма связаны между собой: например, если ребенок болен рахитом, у него всегда больные зубы, такая же картина наблюдается у больных остеопорозом и другими заболеваниями костей.

Несмотря на высокую грамотность населения в вопросе чистки зубов, количество больных кариесом не уменьшается, каждый третий человек в возрасте за 60 лет теряет даже целые зубы из-за разрушения корня. И это несмотря на то, что зубная эмаль считается самой устойчивой тканью в организме человека. Некоторые ученые утверждают, что каждый зуб – это самостоятельный, самоочищающийся орган, не нуждающийся в постоянной внешней очистке, и что использование зубной пасты, каким бы сложным ни был ее состав, не гарантирует наступление кариеса. Раньше считалось, что, разрушившись, зубная ткань не

регенерирует. Однако последние исследования показывают, что при определенных условиях зубы и зубная эмаль могут самовосстанавливаться. При восстановлении баланса в приеме пищи разрушение зубов может остановиться (в том случае, если заболевание в самом начале развития) и даже обратиться вспять. Исследования показали, что зубная пульпа после длительного приема пищи, богатой витамином С, может восстанавливаться и формировать вторичный дентин. Включение в рацион большого количества кисломолочных продуктов, творога, зелени, фруктов может помочь восстановить уже начинающееся разрушение костной ткани.

По мнению специалистов, зубы начинают портиться еще в детстве – лет с шести. Новые коренные зубы у детей нередко вырастают уже испорченными кариесом. Специалисты в области стоматологии утверждают, что эти проблемы связаны с неправильным питанием матери еще во время беременности, а затем неправильным подбором пищи для грудного ребенка. В последние месяцы беременности женщины должны принимать пищу, которая бы обеспечивала всеми нужными элементами зубы и кости ребенка. Отсутствие нужного количества кальция в пище во время вынашивания ребенка и его выкармливания приводит также к тому, что и сама женщина может потерять зубы.

Основная причина разрушения зубов взрослого человека, как говорят специалисты, тоже неправильное питание. Излишнее употребление животного белка не дает зубной ткани восстанавливаться при повреждениях. Кариес становится постоянным спутником человека при недостатке минералов и витаминов и употреблении в пищу рафинированных злаков, сливок, белого хлеба, сладостей, большого количества яиц и мяса, а также кофе и сдобы. Газированные напитки, шоколад, мороженое в больших количествах влияют не только на состояние зубной ткани, но и на десны. Овощи и фрукты, напротив, помогают очищать зубы от налета.

Плохо действуют на зубы блюда из злаков, особенно прошедших обработку. К примеру, мука является кислотообразующим продуктом, разрушающим зубы в гораздо большей степени, чем необработанные злаки. Особенно в этом отношении опасна пшеница, поэтому у тех, кто часто ест сдобу из белой пшеничной муки, вероятность кариеса очень высока. Исследования показывают, что там, где в пищу принимают мало злаков, зубы у людей более здоровые, чем там, где едят мясо и злаки.

Разрушение зубной эмали происходит из-за хронической нехватки кальция и фосфора. Недостаток белков приводит к

снижению минерализации твердых тканей. Слишком большое количество животных белков не дает кальцию всасываться и приводит к его дефициту. Избыток углеводов, содержащихся в сдобе, сладостях, приводит к высокой восприимчивости зубов к кариесу. Углеводы, содержащиеся в растительной пище, напротив, способствует лучшему самоочищению зубов. Превышение количества жиров в рационе мешает усвоению организмом кальция, что становится причиной разрушения зубной ткани. Однако и недостаток жиров вредит организму.

Зубную эмаль разрушает контрастная пища, она быстрее изнашивается, если человек постоянно «щелкает» орехи, любит грызть косточки и сухари. Эмаль тускнеет и окрашивается под действием кофе, крепкого чая, сигарет.

Для того чтобы зубы были крепкими и не истончались, необходим фтор. Этот элемент делает зубы устойчивыми к кариесу, кроме того, является профилактикой остеопороза, стимулирует регенерацию костей при переломах, то есть играет активную роль в здоровье всей костной системы организма. В организме человека в среднем содержится 2,6 г фтора.

Суточная норма фтора зависит от массы, возраста человека, его энергозатрат: для взрослых норма 1,5 мг; детей – 1 мг, беременных – 1,5–2 мг; при больших физических нагрузках – 2 мг. Однако передозировка фтора ведет к тяжелым последствиям: если его количество больше 10 мг/кг пищи, то это может вызвать деформацию костей скелета и гниение зубов, более 5 мг/кг пищи приводит к флюорозу, при этом зубная эмаль покрывается коричневыми пятнами. В последнее время воду в больших городах фторируют, а чрезмерно большие дозы фтора (более 2 г/л) вызывают отравление и даже онкологические заболевания. Смертельной дозой являются 5 г фтора.

Чтобы удовлетворить суточную потребность во фторе, достаточно выпить 42 мл черного чая, или 20 мл молока, или 300 г орехов, 700 г лосося. Приготовление продуктов в алюминиевой посуде снижает содержание фтора в еде, так как алюминий вымывает фтор из пищи.

Рецепты для здоровья зубов и костей

Питание при переломах

Норма кальция – 1000 мг в сутки.

Такое количество содержит: 1 л молока, 1 кг творога, 180 г твердого сыра, 300 г плавленого сыра, 250 г сардин в масле с косточками, 1 кг черного хлеба, 500 г капусты, 1 кг 200 г сухофруктов.

Норма цинка – 15 мг в сутки.

Такое количество содержит: 200 г кунжута, семечек тыквы, отварной говядины, куриных сердечек, арахиса, какао; 300 г семечек подсолнечника, отварного говяжьего языка; 400 г хлеба с отрубями, грецкого ореха, яичного желтка.

Норма витамина С – 1000 мг в сутки.

Такое количество витамина содержит: 400 г сладкого красного перца; 500 г черной смородины, плодов облепихи; 600 г петрушки, брюссельской капусты; 1000 г черемши, укропа, красной рябины, 200 г свежих плодов шиповника, 100 г сухих плодов шиповника.

При переломах противопоказаны ревень, шпинат, щавель, так как кислота, которая в них содержится, мешает всасываться кальцию. Также противопоказаны спиртные и сладкие газированные напитки, сдоба, сладости. Крупу перед употреблением необходимо вымачивать в воде около 2 часов. Полезны миндальные орехи, тыквенные и кунжутные семечки, жирная рыба, зеленые овощи – эти продукты ускоряют процесс формирования костной мозоли, не дают образовываться рубцам на поврежденных тканях. Помогают светлые сорта меда, который стимулирует клетки к делению и помогает всасываться кальцию: 1 ст. ложка за час до завтрака, 1 ст. ложка после ужина (через 3 часа).

Холодные лечебные закуски при переломах

Холодец с хреном. *Голени говяжьи, хрен.*

Говяжьи голени промывают, обжигают над огнем, снова моют, заливают водой, доводят до кипения, сливают воду, снова заливают водой, чтобы покрыла кости, варят около шести часов. Затем мясо отделяют от кости. Корень хрена моют, чистят, натирают на терке, добавляют в бульон, затем разливают по тарелкам, охлаждают и принимают до 300 г в день каждый день.

Лечебный холодец. *На объем кастрюли 3 л: 1,5 л воды, 0,5 кг отваренных, как для обычного холодца, субпродуктов: хрящей,*

костей, хвостов.

Субпродукты отваривают, затем вынимают, снова заливают водой и варят на медленном огне еще 5 часов, затем солят, добавляют нарезанный чеснок, оставляют настаиваться на 20 мин. Разливают по тарелкам. Принимают 2 ст. ложки несколько раз в день.

Салаты

Салат средиземноморский. *1 кочан листовой капусты (китайской, арабской, салат и пр.), 1 помидор, Несколько листьев сельдерея, 6 крупных маслин без косточек (или 10 мелких), можно маслины заменить оливками, 1 ст. ложка оливкового (рапсового, подсолнечного, соевого) масла, 50 г феты, брынзы, кеш или рассыпчатого сухого творога.*

Листья капусты тщательно промывают и нарезают. Помидор моют, опускают на несколько секунд в кипяток, очищают от кожицы, нарезают кружочками или дольками. Листья сельдерея промывают и тоже нарезают. Продукты смешивают, к ним добавляют нарезанные маслины, размятую брынзу, поливают растительным маслом, снова перемешивают.

Салат с яблоками и сыром. *1 большое зеленое яблоко, 50 г твердого сыра, 50 г арахиса, 3 ст. ложки сметаны, 2 яйца, ¼ ч. ложка горчицы.*

Яблоко моют, очищают от кожуры и натирают на терке. Половину натертого яблока выкладывают в посуду. Яйца моют, отваривают, у одного яйца отделяют белок от желтка. Желток разминают вилкой. Сметану смешивают с горчицей и размятым желтком, частью смеси покрывают слой яблок. Второе яйцо натирают на терке вместе с оставшимся белком, частью получившегося продукта посыпают сверху натертые яблоки. Сверху насыпают часть натертого сыра и снова покрывают слоем сметанной смеси. Следующий слой – оставшиеся натертые яблоки, затем яйца, сыр, снова сметанная смесь. Арахис очищают от кожуры, натирают или мелко нарезают и посыпают готовый салат.

Супы

Луковый суп. *1 большая луковица (более 70 г), 0,5 л воды, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 щепоть шалфея.*

Луковицу моют и вместе с кожурой мелко шинкуют, затем слегка обжаривают на подсолнечном масле до получения

золотистого оттенка. Затем продукт опускают в кипящую воду, добавляют щепотку шалфея и варят 5–10 мин. Принимают суп по 1 стакану утром и вечером перед сном. В течение 2 часов до и после приема супа не рекомендуется принимать пищу. Суп не солят и не добавляют специй.

Артала. *1 кг говяжьей голени, 10 ст. воды, веточка сельдерея, 1 головка репчатого лука.*

Голень промывают в теплой воде, затем рубят на части, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят на медленном огне, снимая пену. Через полчаса добавляют стебель сельдерея и лук. Варят до отделения сухожилий от костей. В конце варки добавляют нарезанные листья сельдерея, варят еще 5 мин. Подают к столу с чесноком.

Хаш. *1 кг рубцов говяжьих, 0,5 кг говяжьих ног, 200 г хлеба, 50 г молока, 1 долька чеснока.*

Говяжьи ноги опаливают над огнем, промывают. Рубцы моют. Рубцы и ноги раскладывают по разным кастрюлям и замачивают на несколько часов в холодной воде. Затем ноги еще раз скоблят и варят. Рубцы тоже скоблят, режут, укладывают в другую емкость и тоже ставят варить. Через несколько минут варки воду сливают, затем снова заливают водой продукты и снова ставят варить, теперь уже до готовности – около 6–8 часов. Готовность бульона определяют по следующим признакам: мясо должно легко отделяться от кости, готовность бульона из рубцов определяют по молочно-белому цвету жидкости. После этого содержимое двух кастрюль смешивают, снова доводят до кипения и варят на маленьком огне. Берут хлеб, режут на кусочки, замачивают в молоке. После того как жидкость в кастрюле выпарится на половину ее начального объема, к ней добавляют замоченный хлеб, варят полчаса. Суп приобретает белый цвет. Кипятят воду, добавляют в суп так, чтобы все мясо было покрыто, варят на маленьком огне 1,5 часа. Подают горячим вместе с натертым чесноком.

Поморский навар. *Кости рыбы, кости, рубцы, хвосты животных, вода.*

Кости тщательно моют, но не скоблят, мелко нарубают, при этом не используют мелкие крошки. Затем нарубленные кости укладывают в кастрюлю или глиняный горшок с крышкой, заливают водой. Посуду ставят в духовку при температуре 100 °С и томят около 5 часов. Затем посуду достают, оборачивают толстым слоем ткани и оставляют остывать. После остывания

снимают жир, срезают хрящи с костей, натирают их, снова добавляют в навар. Обычно варят такой суп на несколько дней, употребляют в первые разы как навар, в последующие – как студень. Принимают по 1 стакану навара или студня каждый день. В случае когда перелом застарелый, принимают 1½ стакана в день.

Вторые блюда

Фаршированный хек. *500 г хека, ½ небольшой свеклы, 1 морковь, 2 головки лука.*

Хек моют, очищают от внутренностей, аккуратно снимают кожицу, отделяют мясо от костей. Очищенное мясо перекручивают с одной луковицей. Кожицу нарезают на широкие полоски – 4–5 см. Каждую полоску наполняют фаршем и соединяют края. Овощи моют и нарезают тонкими кружками, затем выкладывают на дно кастрюли, туда же добавляют нарезанный кольцами лук, поверх которого выкладывают очищенные крупные кости. Следующий слой: фаршированная рыба. Кости и кожицу отваривают отдельно до получения густого клейкого отвара. Все слои заливают рыбным отваром и ставят на медленный огонь. Готовят рыбу около 40 мин.

Морской язык запеченный. *400 г морского языка, 1 перец, 1 луковица, 2 веточки сельдерея, 2 ст. ложки сметаны, ¼ ч. ложки горчицы, 1 яйцо.*

Морской язык промывают, очищают от костей. Филе выкладывают на противень. Перец и сельдерей моют и нарезают кружками и кольцами. Лук очищают и режут кольцами. Нарезанные овощи выкладывают поверх рыбы. Яйцо отваривают, отделяют желток от белка. Сметану смешивают с горчицей и размятым желтком, покрывают сверху рыбу и овощи. Ставят блюдо в духовку, разогретую до температуры 180 °С, на 20–30 мин подают холодным.

Фасоль с томатом. *300 г красной фасоли, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 1 головка лука.*

Фасоль промывают и замачивают в воде на 3 часа. Затем ее снова заливают водой и варят до размягчения. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Луковицу очищают от кожуры и мелко режут, обжаривают в растительном масле, туда же добавляют натертую морковь. Когда лук приобретет золотистый оттенок, в смесь кладут томатную пасту,

перемешивают и тушат на маленьком огне несколько минут. После приготовления фасоли оставшуюся воду сливают, к фасоли добавляют овощную смесь и тушат на маленьком огне еще 10 мин при закрытой крышке.

Народные рецепты при переломах

Говяжье сухожилие. *Говяжье сухожилие отделяют от кости, пропускают через мясорубку, сушат, измельчают в порошок. Принимают по 1 ч. ложке порошка с водой утром натощак за 30 мин до еды.*

Скорлупа яиц

№ 1. *Яйца тщательно моют, отваривают (15 мин), высушивают, снимают кожуру, удаляют изнутри кожуры пленку, высушивают при комнатной температуре, затем растирают в порошок. Принимают по ½ ч. ложке с несколькими каплями лимонного сока. Принимают 1 месяц.*

№ 2. *Укрепляет костную систему и поднимает иммунитет. 10 куриных яиц, 5 шт. граната или лимона, 10 головок чеснока, 1 л меда, 250 мл оливкового или льняного масла.*

Яйца тщательно моют и вытирают, варят. Снимают скорлупу, измельчают, заливают соком гранатов или лимонов. Через несколько дней скорлупа растворяется, туда добавляют раздавленный чеснок, мед, массу перемешивают, оставляют настаиваться при комнатной температуре на сутки, затем ставят в холодильник на 3 дня. После настаивания часть массы процеживают (оставшуюся часть хранят в холодильнике). Полученную массу смешивают с маслом. Принимают состав 3 раза в день по 1 ч. ложке за 15 мин до еды.

Пихтовое масло. *Принимают по 5 капель 3 раза в день, закапывая в хлебные шарики. Можно пихтовое масло втирать в больное место.*

Настой № 1: успокаивает боль, активирует процесс регенерации. *1½ ст. ложки цветков календулы, 0,5 л кипятка.*

Календулу заливают кипятком, настаивают 1 час, принимают по ½ стакана 4 раза в день.

Настой № 2: рекомендуют при переломах ребер. *Сок терна, сухие цветы и стебли луговых васильков.*

Сухие цветы толкут, смешивают с соком терна. Пьют утром натощак в течение 8 дней по 1 ст. ложке.

Настой № 3: стимулирует регенерацию тканей, улучшает срастание костей, повышает сопротивляемость инфекциям. *1 ст. ложка истолченных плодов шиповника, 0,5 л кипятка.*

Плоды шиповника заливают кипятком и настаивают в

термосе 6 часов. Принимают по 1 стакану 3–4 раза в день.

Настой № 4. *Сухие корни окопника.*

Измельченные корни заливают водкой в соотношении 1:5 и настаивают в теплом месте 7 дней. Принимают по 25 капель 3 раза в день.

Настой № 5. *2 ч. ложки сухой измельченной коры граната, 200 мл кипятка.*

Измельченную сухую кору граната заливают кипятком, кипятят 30 мин, процеживают, отжимают. Принимают по 50 мл отвара 2–3 раза в день до еды.

Настой № 6. *В равных частях: сухой шиповник, сухая смородина, мед.*

Сухие продукты смешивают, заливают кипятком, заваривают в термосе на 2 часа, добавляют мед. Весь объем выпивают за сутки.

Настой № 7. *2 ст. ложки кунжутного семени, 3 яйца, 1 ст. ложки сахара.*

Семена кунжута растирают, яйца взбивают с сахаром, смешивают с семенами. Охлаждают и принимают 2 раза в день.

Настой № 8. *Стебли сельдерея, морковь.*

Сельдерей и морковь моют, очищают и отжимают из них сок, соединяют между собой. Пьют по 1 стакану 2 раза в день.

Настой № 9. *2 части листьев и цветов герани, 1 часть хвоща полевого.*

Смесь заваривают 300 мл кипятка, настаивают 1 час, затем принимают несколько раз в день.

Настой № 10. *1½ ст. ложки цветов календулы, 0,5 л кипятка.*

Сухие цветы календулы заливают кипятком и настаивают 1 час, затем процеживают. Принимают по ⅓ стакана 4 раза в день.

Смесь из рыбной муки. *2 ст. ложки рыбной муки, 5 перепелиных яиц, 20 г растительного масла, 1 лимон.*

Рыбную муку смешивают с лимонным соком. Яйца моют, разбивают и взбивают с растительным маслом, соединяют с рыбной мукой, перемешивают. Смесь принимают по 3 ст. ложки 4 раза в день в течение 40 дней.

Сок из капусты и лука. *500 г белокочанной капусты, 100 г лука-порея.*

Овощи моют и отжимают из них сок. Пьют свежим после еды в течение 10 дней 2 раза в день. После 10 дней делают перерыв в 3 дня и снова повторяют курс.

Ржаной кисель. *В соотношении 1:2 – ржаные отруби, вода.*

Ржаные отруби замачивают холодной водой, настаивают 7 дней в темном месте. Затем настой процеживают и снова

настаивают до появления осадка, сливают воду. Осадок снова заливают водой (1:2), затем оставляют на сутки, потом снова сливают воду, после чего заливают кипятком 1:1, ставят в духовку томить при температуре 200 °С. Кисель едят по 1 стакану со сметаной 3 раза в день.

Овсяный кисель. *В равных частях: овсяное зерно, холодная вода.*

Овсяное зерно заливают холодной водой, ставят на 2 дня в теплое место, дают забродить, затем жидкость процеживают, гущу протирают, ставят в духовку при температуре 150 °С на 2 часа. Кисель остужают, принимают несколько раз в день.

Ламинария. *200 г ламинарии (кроме замаринованной в уксусе) ежедневно.*

Мед светлых сортов. *Принимают 2–3 недели по 1 ст. ложке за 1 час до завтрака и через 3 часа после ужина.*

Мумие. *Принимают 30 дней, 2 раза в день по 1–3 мг на 1 кг веса – для взрослых; для детей до 5 лет – 0,1–0,2 г 2–3 раза в день; для детей до 10 лет – 0,2–0,4 г; подросткам до 15 лет – по 0,4–0,5 г.*

• 0,2 г мумие пьют с отваром тмина;

• 0,5 г мумие смешивают с розовым маслом и пьют;

• 1 часть мумие, 20 частей меда, 1 ст. ложка воды – все компоненты смешивают, настаивают сутки при комнатной температуре.

Рецепты блюд для профилактики остеопороза и кариеса

Салаты

Кефирный салат. *2 пучка листового салата (китайской, арабской капусты), ½ стакана кефира.*

Листья салата хорошо промывают, нарезают, заливают кефиром, перемешивают.

Капустный салат. *400 г цветной капусты, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, ½ стакана кефира, горсть очищенных ядер грецких орехов.*

Капусту моют, отделяют соцветия, кладут в кипяток и варят до мягкости, затем остужают и нарезают. Кефир смешивают с лимонным соком, растительным маслом, заливают капусту. Затем посыпают нарезанными орехами. Капусту можно отваривать с душистым перцем, лавровым листом.

Салат с брынзой. *2 огурца, 2 помидора, 1 сладкий перец, 50 г несоленой брынзы, 1 головка лука, молотый перец, 1 ст. ложка растительного масла.*

Овощи моют, очищают от кожуры (помидоры предварительно опускают на несколько секунд в кипяток), нарезают. Лук очищают и нарезают колечками. Все части смешивают, перчат, поливают растительным маслом, посыпают сверху тертой брынзой.

Салат из авокадо с творогом. *1 авокадо, 1 стебель сельдерея, 1 консервированный ананас, 1 ст. ложка нарезанной зелени лука-порея, 5 ст. ложек творога, 2 ст. ложки сметаны, молотый черный перец.*

Ананас нарезают кубиками, смешивают с творогом, нарезанными веточкой сельдерея, луком-пореем, солят и перчат. Смесь заправляют сметаной, перемешивают. Авокадо моют, разрезают пополам, вынимают косточку, часть сердцевины, сердцевину мелко нарезают, добавляют в смесь. Ложкой смесь закладывают в половинки авокадо.

Салат с перцем. *1 ч. ложка подсолнечного масла, 1 зеленый перец, 1 красный перец, 1 головка чеснока, 2 ч. ложки соевого соуса, ½ стакана вареных бобов, 1 стакан нарезанных грибов, 3 луковицы, ½ ч. ложки тертого чеснока, ½ молотого имбиря.*

Перец промывают и нарезают. Растительное масло нагревают, в него кладут нарезанный перец, туда же добавляют чеснок, соевый соус, грибы, имбирь, тушат вместе несколько минут. Затем смесь остужают и подают.

Салат с кальмарами. *100 г риса длиннозерного, 100 г тофу, 100 г кальмара, 1 морковь, 1 огурец, 1 головка лука, 1 стручок сладкого перца, стебли сельдерея. Для маринада: 1 пучок укропа, 100 г яблочного уксуса, 100 г растительного масла, сок 1 лимона, 2 ст. ложки белого сухого вина, зелень, 2 дольки чеснока.*

Рис замачивают на несколько часов, затем отваривают до готовности, промывают. Готовят маринад: смешивают все компоненты и нагревают до горячего состояния. Затем заливают горячим маринадом рис, перемешивают, добавляют нарезанный тофу, кальмаров и овощи.

Салат гавайский. *200 г отварной постной говядины, 3 апельсина, 300 г сметаны, 50 г риса.*

Рис замачивают на несколько часов, отваривают, промывают. Мясо нарезают мелкими кубиками. Апельсины моют, очищают, нарезают. Все компоненты смешивают, заправляют сметаной.

Супы

Суп картофельный молочный. *0,5 кг картофеля, 25 г муки, 1 ст. молока, 1 ст. ложка растительного масла, 250 г лука.*

Картофель моют, очищают, отваривают в соленой воде, вынимают, остужают и нарезают. Муку разводят в воде, добавляют молоко, кипятят. Лук очищают, мелко нарезают, обжаривают в растительном масле и добавляют в суп.

Суп молочный с луком. *200 г лука-порея, 20 г муки, 20 г растительного масла, 200 мл молока.*

Лук очищают, нарезают кольцами, обжаривают на растительном масле, туда же добавляют муку, молоко, варят несколько минут.

Суп с желтком. *1 картофелина, 100 г муки, ½ стакана молока, ½ стакана сметаны, 1 яйцо.*

Картофель моют, очищают, нарезают кубиками, заливают холодной водой, варят до мягкости, заливают молоком, добавляют желток, тщательно размешивают, варят еще несколько минут. В готовый суп добавляют сметану.

Морковный суп. *6 больших морковок, 2 картофелины, 2 ст. ложки растительного масла, 3 стакана куриного бульона, 1 головка лука, 2 головки чеснока, ½ ч. ложки чабреца, 3 стебля сельдерея.*

Овощи моют, очищают, нарезают кубиками. Растительное масло разогревают, в нем тушат овощи на медленном огне, затем добавляют воды и варят несколько минут. Суп можно протереть.

Овощной суп с томатами. *1 стакан томатной пасты, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, 2 головки лука, 1 зеленый перец, 3 листа базилика.*

Овощи моют, очищают, нарезают кубиками, заливают кипятком и варят 15 мин до размягчения.

Овощной суп. *2 моркови, 3 картофеля, 400 г белокочанной капусты, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, ½ стакана сметаны, 1,5 л воды.*

Овощи моют, чистят, нарезают. Лук обжаривают на растительном масле, к нему добавляют морковь, сельдерей. Через 3 мин пассерованные овощи выкладывают в кастрюлю, добавляют воду, доводят до кипения и всыпают капусту и картофель, варят 10–15 мин подают со сметаной.

Суп грибной. *500 г свежих грибов, 4 головки лука, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан молока, ½ стакана сливок, зеленый лук.*

Грибы моют, очищают, нарезают. Лук очищают, нарезают колечками, выкладывают в кастрюлю с разогретым маслом. Пассеруют 3 мин на большом огне. Муку соединяют с небольшим количеством воды и перемешивают до образования однородной массы без комков и вливают в суп, варят при помешивании еще 5 мин. Яйца моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желтки взбивают со сливками, смесь постепенно, при помешивании, вливают в горячий суп и варят несколько минут на малом огне. Перед подачей посыпают нарезанным зеленым луком. Суп подавать горячим, посыпав зеленым луком.

Суп летний. *4 картофелины, 2 помидора, 2 корня сельдерея, 2 моркови, 1 головка лука, 100 г зеленого горошка, несколько соцветий цветной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа.*

Овощи моют, очищают от кожуры, нарезают. Лук режут тонкими колечками. Все компоненты обжаривают в растительном масле 2–3 мин, затем заливают водой, доводят до кипения и

варят 30 мин. Перед подачей посыпают укропом.

Борщ овощной. *1 красный сладкий перец, 1 средняя свекла, 1 морковь, 2 картофеля, 300 г капусты, 2 стебля сельдерея, ½ стакана томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла.*

Овощи моют, очищают, нарезают кусочками, заливают холодной водой, варят на медленном огне до мягкости.

Холодный суп с творогом. *200 г тофу, 2 огурца, 1 стакан молока. Для кваса: 500 г свеклы, 1 л воды, ½ ч. ложки сахара, 70 г сухого ржаного хлеба.*

Готовят свекольный квас: нарезают свеклу, заливают теплой водой, добавляют сахар, ржаной хлеб и ставят в теплое место на несколько дней до закисания. Полученный квас процеживают и ставят в холодильник. Все овощи моют, очищают, нарезают, заливают квасом, добавляют молоко и ставят в холодильник на два часа. Тофу нарезают и добавляют в суп перед подачей.

Луковый молочный суп. *1 стакан арахисового масла, 4 стакана молока нежирного, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки.*

Молоко доводят до кипения. В него кладут очищенную луковицу и варят, пока лук не станет прозрачным и мягким, потом луковицу протирают, снова кладут в молоко и продолжают томить на медленном огне. Арахисовое масло смешивают с мукой, добавляют в молоко и тщательно перемешивают, чтобы получилась однородная масса. Суп варят еще 10 мин, в него добавляют ½ ч. ложки сливочного масла.

Суп молочный с кукурузой. *2 молодых початка кукурузы, 3 стакана молока, 1 головка лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1½ стакана томатного сока, 100 г сливок 38 %-ной жирности.*

Кукурузу очищают и варят на пару до полуготовности, затем остужают, вынимают зерна и продолжают их варить в молоке еще 10 мин. Затем в суп добавляют томатный сок, тщательно перемешивают, солят и перед подачей в каждую порцию кладут ложку взбитых сливок.

Молочный суп с миндалем. *1 стакан измельченных миндальных орехов, 1 л молока, 1 стакан воды, 1 ст. ложка кукурузной муки, 1 стакан сливок 38 %-ной жирности.*

К молоку добавляют воду и кипятят на малом огне в кастрюле, добавляют нарезанные миндальные орехи, продолжают варить еще 10 мин. Муку разводят с молоком и добавляют, помешивая, в суп, добавляют сливки, еще раз доводят до кипения,

солят.

Суп яично-молочный. *6 стаканов молока, 4 яйца, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла, ½ стакана сливок.*

Яйца моют, разбивают, взбивают, добавляют в разогретое молоко и вымешивают, постепенно доведя до кипени всю массу. Лук очищают и мелко режут, засыпают в суп и варят еще около 10 мин. В каждую порцию перед подачей кладут взбитые сливки.

Хлебный суп на пахте. *4 стакана пахты, 4 ломтика черствого хлеба, ½ ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Готовую пахту доводят до кипения, солят. Черствый хлеб мелко разламывают и добавляют в пахту, постоянно помешивая. Затем суп процеживают, хлеб перетирают и снова кладут в суп, добавляют соль, сахар, сливочное масло.

Деревенский суп. *4 стакана пахты, 1 яйцо, 2 ст. ложки пшена, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка лука, 1 ст. ложка нарезанного укропа.*

Яйцо моют, разбивают в муку и перемешивают. Затем к смеси добавляют пахту, еще раз тщательно перемешивают, ставят на маленький огонь и доводят до кипения. Лук очищают, нарезают, слегка обжаривают в растительном масле, добавляют к супу, снова доводят до кипения, перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

Суп с брынзой. *150 г брынзы, 2 ст. ложки сливочного масла,* 1½ *стакана молока, 2 ломтика белого хлеба, 2 яйца, 4 стакана воды.*

Молоко доводят до кипения, к нему добавляют воду. Яйца моют, разбивают, взбивают, добавляют к молочному супу и варят еще несколько минут. Подают с гренками.

Суп молочный с горохом и перловой крупой. *½ стакана лущеного гороха,* 1½ *стакана перловой крупы, 2 ч. ложки сливочного масла, 2 стакана молока.*

Горох и перловую крупу замачивают на несколько часов, затем варят в воде до готовности. Затем доливают молоко, солят, доводят до кипения и добавляют масло.

Молочный суп с морковью. *1 л воды, 2 ст. ложки риса, 2 моркови, 1 ч. ложка сахара с корицей, 1 л молока.*

Морковь моют, чистят, натирают на терке. Рис замачивают на

несколько часов, промывают несколько раз, заливают водой, ставят варить на маленький огонь, добавляют морковь, солят. Когда рис размягчится, в кастрюлю добавляют молоко, насыпают сахар с корицей, перемешивают, доводят до кипения.

Суп медовый. *3 стакана кипяченого молока, ¼ стакана риса, 1 ст. ложка меда, ½ ч. ложки сливочного масла.*

Рис промывают, замачивают на несколько часов. В молоко кладут промытый и вымоченный рис, солят, добавляют мед и варят до мягкости риса. В готовый суп добавляют сливочное масло.

Суп с сулугуни. *200 г кукурузной крупы, 1 ст. ложка резаной мяты, 1 л молока, 300 г сыра сулугуни.*

Молоко доводят до кипения. Сыр делят на несколько частей, выкладывают в кастрюлю с молоком и варят несколько минут. Сыр размягчается, после этого его достают из кастрюли, остужают, натирают на терке, снова выкладывают в суп, перемешивают и варят еще пару минут при закрытой крышке. После этого в суп добавляют нарезанную мяту.

К супу можно приготовить грузинское блюдо гоми. Готовят так: в кастрюлю наливают воду, доводят до кипения, туда всыпают, все время помешивая, маленькими порциями кукурузную муку и варят около 5 мин. Затем солят. Получается продукт, напоминающий вязкую кашу. Гоми делят на порции и раскладывают по тарелкам. Подают вместе с супом.

Суп с тыквой. *800 мл молока, 300 г тыквы, 1 стакан воды, 100 г риса, 2 ст. ложки растительного масла.*

Тыкву моют и очищают от кожуры, нарезают мелкими кубиками, выкладывают в кастрюлю, в которую налито растительное масло, ставят на огонь и пассеруют 5 мин. Рис предварительно замачивают на несколько часов, затем промывают несколько раз, заливают водой и варят до мягкости. Затем воду сливают. В другой кастрюле кипятят молоко, его вливают в кастрюлю с рисом, туда же добавляют приготовленную тыкву, солят и варят на медленном огне еще 5 мин. Подают суп охлажденным.

Суп молочный с капустой. *200 г капусты белокочанной, 200 г капусты цветной, 200 г капусты кольраби, 2 стебля сельдерея, 1 морковь, 1 л молока, 1 л воды, 2 веточки укропа.*

Капусту разных видов моют, у кольраби снимают кожуру, нарезают. Воду кипятят, в нее кладут нарезанную капусту, солят,

перчат и варят 10 мин, затем вливают молоко, доводят суп до кипения, перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

Суп молочный с клецками. *1 ст. ложка манной крупы, ½ стакана воды, ½ стакана молока, 2 ч. ложки растительного масла.*

Воду доводят до кипения, добавляют в нее растительное масло, солят, засыпают манную крупу при постоянном помешивании, продолжают варить еще 5 мин на маленьком огне. Затем массе дают остудиться. Молоко доводят до кипения, в него кладут маленькой ложкой клецки из получившейся массы. Клецки варят 5–7 мин, пока они не всплывут.

Суп молочный с черносливом. *300 г пшеничного хлеба, 200 г чернослива без косточек, 1 л молока, ½ ч. ложки сахара, ¼ ч. ложки соли.*

Хлеб нарезают кубиками и подсушивают в духовке. Чернослив тщательно моют, нарезают, заливают водой на несколько часов. Молоко кипятят, в него кладут чернослив, добавляют сахар, соль.

Вторые блюда

Мясное рагу. *250 г крольчатины, 2 стебля сельдерея, 2 моркови, 1 стакан молока, 50 г муки.*

Мясо моют, режут на кубики, заливают небольшим количеством воды и тушат. Овощи моют, очищают, режут, добавляют к мясу и тушат вместе с ним. Муку заливают молоком, перемешивают, доливают к рагу, тушат еще 10 мин.

Отбивные индюшиные. *2 грудки индюшки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 4 ст. ложки муки.*

Индюшиные грудки промыть, разрезать по горизонтали на тонкие слои. Каждый слой нужно слегка отбить или потыкать вилкой. Помыть яйца, разбить в отдельную посуду. Муку посолить, поперчить. Растительное масло разогревают на сковородке. Каждый слой обмакивают в муке и яйцах и слегка обжаривают с двух сторон в масле.

Биточки мясные с творогом. *250 г фарша куриного мяса, 100 г творога, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка муки. Для соуса: ¼ стакана сметаны, 1 ч. ложка муки.*

К фаршу присоединяют протертый творог, солят, вымешивают, формируют биточки, выкладывают на противень.

Готовят соус из сметаны и муки, заливают соусом биточки.

Сыр с пастромой. *200 г твердого сыра, 50 г куриной пастромы, 1 яйцо, 20 г муки, 20 г панировочных сухарей.*

Яйцо моют, разбивают в миску. Сыр нарезают кубиками, пастрому – тонкими ломтиками. На шпажку насаживают попеременно кусочки сыра и пастромы, обваленные предварительно в муке и яйце. Шпажки с насаженными кусками заворачивают в фольгу и запекают в духовке при температуре 160 ˚С в течение 5–10 мин.

Картофель, фаршированный творогом. *4 картофелины, 200 г сухого рассыпчатого творога с низкой жирностью, 1 ч. ложка зерен кунжута, ½ ч. ложки сливочного масла.*

Картофель моют, отваривают в мундире, остужают, очищают от кожуры, аккуратно вырезают сердцевину. Вырезанную часть давят вилкой и смешивают с творогом, затем массой наполняют середину картофеля, сверху кладут сливочное масло, посыпают зернами кунжута, ставят в разогретую духовку (160 ˚С) на 5 мин.

Картофельные драники с сыром. *300 г вареного картофеля, ⅓ стакана молока, 1 яйцо, 20 г муки, ½ ч. ложки разрыхлителя, 120 г натертого твердого сыра, 2 ст. ложки растительного масла.*

Картофель моют, очищают от кожуры, отваривают до мягкости, остужают, сливают лишнюю воду и разминают в пюре с добавлением молока. Яйцо моют, разбивают и разделяют белок и желток. Желток добавляют к пюре, перемешивают, добавляют в муку, затем вмешивают взбитые белки. Растительное масло разогревают на сковороде, в него выкладывают ложкой подготовленное тесто, слегка поджаривая до золотистой корочки с двух сторон. Готовые драники посыпают натертым сыром.

Пирог с брокколи. *2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка лука среднего размера, 350 мл обезжиренного 2 %-ного молока, 4 яйца большого размера, ¼ стакана муки, ¼ ч. ложки молотого черного перца, 100 г тертого твердого сыра, 60 г нарезанной мелко пастромы, 100 г брокколи.*

Луковицу очищают, нарезают, обжаривают до прозрачного состояния; 2 яйца взбивают вместе с молоком, добавляют муку, солят и перчат, вымешивают тесто. На противень выкладывают смесь из части сыра и ветчины, смешанные с луком и брокколи. Сверху заливают тестом. Духовку разогревают до 200 ˚С, в ней выпекают пирог около 40 мин. Перед подачей пирог охлаждают около 10 мин при комнатной температуре.

Рыба отварная с орехами. *500 г рыбного филе, ½ стакана растительного масла, ½ стакана лимонного сока, 2 ст. ложки нарезанного укропа, ½ стакана нарезанных миндальных орехов.*

В растительное масло добавляют лимонный сок, смешивают, сверху кладут кусочки филе и тушат на горячем огне в течение 7 мин. Готовую рыбу посыпают нарезанными ядрами орехов.

Рыбное суфле. *1 кг рыбного филе, 3 яйца, ⅓ стакана сметаны, 3 ст. ложки натертого чеснока.*

Яйца моют, разбивают, взбивают, к ним добавляют сметану, чеснок. Филе нарезают на куски, обмакивают в смеси, выкладывают на противень, ставят в духовку, нагретую до температуры 200 °С, выпекают 10 мин.

Мясо по-венски. *300 г постного мяса, 1 морковь, 4 ст. ложки зеленого горошка, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г муки, 3 ст. ложки томатной пасты, ⅓ стакана сливок, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Нагревают растительное масло. Мясо моют, нарезают тонкими ломтиками, слегка обжаривают в масле, затем добавляют воды и тушат. Морковь моют, очищают, нарезают кружочками, добавляют к мясу. Муку разводят в сливках, добавляют к мясному блюду, туда же кладут томатную пасту, вливают лимонный сок и продолжают тушить до мягкости мяса.

Холодные закуски

Бобовый паштет. *2 стакана вареных бобов, 3 ст. ложки красного вина, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 зеленых перца, 2 красных перца, 1 головка луковицы.*

Все компоненты соединяют и взбивают миксером.

Пудинг из плавленого сыра. *400 г плавленого сыра, 20 г сливочного масла, ⅓ стакана молока, 1 сладкий перец.*

Сыр протирают на терке, добавляют размягченное масло, перемешивают и взбивают. Сверху посыпают тонко нарезанным перцем.

Творог с добавкой овощей. *360 г диетического творога, ½ стакана сметаны, 1 огурец, 1 маленькая головка лука.*

Творог взбивают со сметаной. Овощи очищают от кожуры. Огурец нарезают кружками, луковицу – тонкими кольцами и кладут сверху взбитой массы.

Творог с луком. *300 г творога, 2 ст. ложки сметаны, 1 луковица, ½ ч. ложки столового уксуса, 1 ст. ложка растительного масла.*

Творожную массу взбивают со сметаной, перчат, поливают растительным маслом и уксусом. Сверху посыпают нарезанным на тонкие кольца луком.

Сырные рулеты с паштетом. *300 г нарезанного на тонкие пласты твердого сыра, 200 г печеночного паштета, веточка укропа, молотый сладкий перец.*

На каждый пласт сыра выкладывают паштет и посыпают нарезанным укропом, затем пласт сворачивают в трубочку, сверху посыпают красным молотым перцем.

Фаршированные творогом томаты. *4 больших томата, 100 г творога, 2 ст. ложки сметаны.*

Помидоры моют, затем из них аккуратно удаляют сердцевину, которую смешивают и разминают с творогом. Полученную массу укладывают в середину помидоров. Сверху выкладывают сметану.

Паштет из тофу. *200 г тофу, 300 г сухих грибов, 1 головка лука.*

Тофу измельчают в миксере. Грибы промывают, лук нарезают и вместе с грибами ставят тушить. Когда грибы будут готовы, к ним присоединяют тофу и взбивают вместе компоненты.

Соевое мясо. Это сухой продукт, его нужно замачивать в соленой горячей воде. После того, как мясо впитает воду, его обжаривают в растительном масле. К мясу добавляют овощи и зелень: нарезанную морковь, стебли сельдерея, лук, помидоры, чеснок, нарезанный сладкий перец.

Рыбные блюда

Особое внимание в рационе, поддерживающем здоровье костей и зубов, стоит уделить рыбе, тем более что рыбное меню очень разнообразно.

Форель по-польски. *1 кг форели, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея. Для соуса: 3 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 1 лимон, несколько штук мускатного ореха, зелень укропа.*

Форель промывают, очищают от костей (кости выкладывают в

отдельную посуду). Филе отваривают в сотейнике в слабо подсоленной воде вместе с корнем сельдерея и петрушки в течение 10 мин, в воду также кладут рыбные кости. Затем рыбу вынимают. Готовят соус. Яйца моют и варят вкрутую (6 мин), очищают, разминают, смешивают с растительным маслом, соком выжатого лимона, солят, перчат, насыпают нарезанный мускатный орех и зелень, перемешивают и поливают рыбу.

Форель под соусом из орехов. *1 кг форели, 200 г нарезанных ядер грецких орехов, 2 головки репчатого лука, 3 шт. перца горошком, молотый перец, 1 лавровый лист, 4 ст. ложки растительного масла.*

Форель моют, чистят, освобождают от костей. Варят форель в сотейнике, в воду кладут рыбные кости, перец горошком, лавровый лист. Варят 7–10 мин. Ядра грецких орехов мелко нарезают. Луковицу чистят, нарезают, слегка обжаривают в растительном масле. К луку добавляют орехи и процеженный рыбный навар, перчат, солят, затем выкладывают туда же рыбу и томят на малом огне еще 5–7 мин.

Форель, фаршированная алычой. *500 г форели, ½ стакана белого сухого вина, 100 г алычи, несколько стеблей зеленого лука, перец черный молотый.*

Алычу и зеленый лук моют, нарезают, смешивают, солят и перчат (если алыча сухая, ее предварительно замачивают). Форель моют, очищают. Удаляют жабры, из получившегося отверстия вычищают внутренности, промывают. Через это же отверстие фаршируют рыбу смесью из алычи и зеленого лука. Тушку рыбы сворачивают и связывают, укладывают в кастрюлю с водой, варят около 20 мин на небольшом огне. В процессе варки в воду добавляют белое сухое вино.

Форель с черносливом. *2 кг форели, 300 г чернослива без косточек, 5 ст. ложек растительного масла, пучок укропа, 1 ст. ложка уксуса столового (можно использовать соевый, виноградный и яблочный уксус), 6 долек чеснока, сок 1 лимона, 3 яйца, 2 л воды.*

Форель моют, обдают кипятком, очищают чешую, надрезают брюшко и потрошат, внутрь закладывают промытый чернослив.

Рыбу выкладывают в сотейник. В воду вливают масло, нарезанный чеснок и зелень. Сотейник ставят в духовку на 45 мин при температуре 180 °С. Затем рыбу вынимают и готовят соус. Для этого моют яйца, разбивают и взбивают до белой пены, вливают полученную смесь в сотейник, туда же добавляют лимонный сок, кипятят, оставляют остывать, периодически

помешивая. После загустения соус выкладывают на блюдо вокруг рыбы.

Тушеный лосось. *3 ст. ложки сливочного масла, 1 очищенная луковица, 2 зубчика чеснока, 3 картофелины, 2 стакана обезжиренного молока, 500 г филе лосося, 1 ст. ложка нарезанной зелени, молотый черный перец.*

Лосось моют, нарезают на куски, солят, перчат, выкладывают в кастрюлю нижним слоем. Лук очищают, нарезают, обжаривают на растительном масле, выкладывают сверху на рыбу. Кастрюлю с рыбой и луком ставят на маленький огонь, заливают молоком и тушат до полуготовности, затем сверху кладут картошку, нарезанную кольцами, продолжают тушить до полной готовности картофеля, затем сверху выкладывают сливочное масло и нарезанную зелень.

Тушеная с овощами форель. *1 кг форели, 1 головка лука репчатого, 1 морковь, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сухого белого вина, 1 яйцо, перец черный горошком.*

Форель моют, очищают от внутренностей, кожи и костей (кости откладывают в сторону). Овощи моют, чистят, нарезают. На дно кастрюли наливают растительное масло, выкладывают овощи, поверх них кладут рыбу, солят ее и перчат, поливают вином, а сверху рыбы – кости, завернутые в марлю. Кастрюлю закрывают крышкой и тушат рыбу на маленьком огне около получаса. Затем аккуратно вынимают кости, затем рыбу выкладывают на блюдо и поливают наваром.

Форель, фаршированная печенью. *1 кг форели, 200 г печени куриной, 1 белая булка, 2 головки лука, 5 ч. ложек белого вина, 1 помидор, 1½ ст. ложки сливок, 1 яйцо, 1 ст. ложка уксуса столового (можно соевый, виноградный, яблочный уксус), 1 ст. ложка растительного масла, пучок зелени петрушки, перец черный молотый.*

Делают маринад из нарезанного лука и помидора, залитый уксусом. Печень маринуют в течение нескольких часов в холодном месте. Форель моют, чистят, потрошат через небольшой надрез в брюшке. Делают смесь из белого вина и сливок, в ней замачивают раскрошенную булку. К хлебной массе добавляют взбитое яйцо, нарезанную зелень, все перемешивают. В полученный фарш кладут маринованную печень. Форель начиняют фаршем, заворачивают в фольгу, укладывают на противень на 20–30 мин и готовят при температуре 150 °С.

Форель с фаршем ассорти. *500 г форели, 300 г фарша из разной рыбы, 2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 100 г свежих грибов, 50 г крабового мяса, 1 ст. ложка тертого твердого сыра, 4 ст. ложки соевого соуса.*

Готовят фарш из филейных частей разной рыбы, туда же добавляется мелко нарезанный, пассерованный в растительном масле лук. Массу перемешивают.

Форель моют, очищают и потрошат через надрез в брюшке, затем фаршируют полученной массой. Фаршированную рыбу выкладывают в сотейник. В воду добавляют белое вино, соус, корень петрушки. Варят рыбу около получаса. Отваривают грибы. Готовую рыбу вынимают, выкладывают на противень, посыпают тертым твердым сыром, обкладывают отваренными грибами и запекают в духовке в течение 5 мин при температуре 180 ˚С.

Форель со сметаной. *1 кг форели, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 5 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки нарезанной зелени укропа, ⅓ стакана нарезанного стебля сельдерея, 1 стакан сметаны.*

Форель моют, чистят, отрезают голову, очищают от внутренностей и костей. Нарезают зелень, фаршируют рыбу. Затем форель обваливают в муке и укладывают в разогретое растительное масло, сверху заливают сметаной, тушат 10–15 мин на маленьком огне.

Рыбник. *Тесто слоеное (можно готовое) – 1 кг. Для начинки: 400 г филе форели, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, перец черный, зелень укропа.*

Готовят слоеное тесто (или размораживают готовое), раскатывают слоем толщиной 1 см. Форель моют, очищают от кожи, потрохов и костей, нарезают тонкими полосками, солят, перчат. Луковицу очищают, нарезают кольцами. Рыбу выкладывают на слой теста, сверху посыпают кольцами лука и нарезанной зеленью, смазывают растительным маслом. Концы теста соединяют, оставляют пирог на 15 мин, затем верхнюю часть рыбника протыкают вилкой. Ставят в духовку, разогретую до температуры 200 ˚С, на 1 час, до появления золотистой корочки. Рыбник едят вилкой, сняв верхний слой пирога.

Форель с орехом пекан. *800 г филе форели, 300 г орехов пекан, ½ стакана муки, 3 яйца. Для соуса: 1 стакан апельсинового сока, ½ стакана сухого белого вина, 1 головка лука, 1 ст. ложка*

бальзамического уксуса, по 1 ч. ложке укропа, петрушки, розмарина, тимьяна, 1 ч. ложка концентрированного лимонного сока, 2 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 маленькая морковь, 1 маленький сладкий перец, 500 г капусты.

Филе форели делят на порционные куски. Яйца моют, разбивают, отделяют желтки от белков. Орехи мелко нарезают, смешивают с мукой (1 ст. ложка). Остальную муку смешивают с взбитыми белками, солят, перчат, перемешивают. Куски форели обмакивают в белково-мучной смеси, затем обваливают в смеси муки и орехов, выкладывают в посуду.

Морковь моют, очищают, шинкуют. Перец моют, очищают от семян, нарезают мелкими полосками, овощи соединяют и обжаривают в части растительного масла, солят и перчат. В оставшееся масло кладут кусочки рыбы и обжаривают несколько минут. Готовят соус. Соединяют апельсиновый сок, сухое белое вино, нарезанный лук, уксус, лимонный сок и кипятят 12 мин на маленьком огне, туда же добавляют розмарин. Потом 10–15 мин еще кипятят. Соус процеживают, смешивают со сливками и растительным маслом, снова кипятят.

Горбуша запеченная. *1 горбуша, 3 ст. ложки сметаны, нарезанная зелень укропа, нарезанный зеленый лук, 3–4 дольки чеснока, 2 ст. ложки белого вина.*

Горбушу моют, чистят, потрошат, режут на порционные куски (толщиной 2,5 см), куски солят, перчат. Все кусочки смазывают сметаной, выкладывают на противень, ставят в духовку, разогретую до температуры 180 °С, пекут 20 мин. Нарезанную зелень, чеснок смешивают с белым сухим вином, поливают рыбу смесью, ставят в печь на 5 мин.

Горбуша с горчицей. *1 горбуша, 1 ч. ложка горчицы, 1 головка репчатого лука, 0,5 л рассола из-под соленых огурцов, 1 лавровый лист, пучок укропа, несколько стеблей зеленого лука, 4 горошка душистого перца.*

Горбушу моют, очищают от потрохов, костей, при этом кожицу оставляют. Филе с кожицей нарезают ломтиками 3 см шириной, выкладывают в сотейник. Кусочки рыбы заливают огуречным рассолом с лавровым листом, туда же кладут перец горошком, луковицу. Варят рыбу в растворе 10 мин, затем вынимают из посуды. Растительное масло растирают с горчицей, добавлябт в отвар, настаивают несколько часов, затем заливают готовую рыбу, посыпают нарезанной зеленью.

Горбуша с медовым соусом. *1 горбуша, ¼ стакана*

растительного масла, 1 лимон, 1 ст. ложка концентрированного апельсинового сока, 1 ч. ложка меда, щепотка кардамона.

Горбушу моют, чистят, потрошат, отрезают голову и хвост, разрезают на куски, укладывают в керамическую или стеклянную посуду. Готовят маринад из апельсинового, лимонного сока и меда, кардамона, растительного масла, заливают готовым маринадом рыбу. Посуду с рыбой закрывают крышкой и ставят в холодильник на ночь. Затем рыбу запекают в духовке при температуре 180 ˚С до готовности. Оставшийся маринад варят на маленьком огне несколько минут. Затем заливают им рыбу перед подачей на стол.

Горбуша под сметаной. *1 горбуша, 1 головка лука репчатого, перец молотый, щепотка кориандра, 250 г сметаны.*

Горбушу моют, очищают от потрохов, еще раз промывают, натирают кориандром, солью и перцем. Луковицу очищают, нарезают кольцами, покрывают луком рыбу. Рыбу смазывают сметаной, заворачивают в фольгу, запекают в духовке при температуре 180 ˚С до готовности.

Горбуша со сливками. *1 горбуша, 2 головки лука репчатого, 2 стакана сливок.*

Горбушу моют, очищают от потрохов и костей, делят на порции, солят и перчат, выкладывают в посуду. Луковицы очищают, нарезают кольцами, выкладывают на рыбу. Рыбу заливают сливками, ставят в духовку в открытой посуде, духовка должна быть разогрета до 180 ˚С. Готовят рыбу около 40 мин.

Горбуша с сыром. *1 горбуша, 1 головка цветной капусты, 300 г хлеба, 5 ст. ложек муки, 4 ст. ложки растительного масла, ½ стакана панировочных сухарей, 3 зубчика чеснока, пучок укропа, 1 стакан сливок.*

Горбушу моют, очищают от потрохов, нарезают на порции, опускают в сливки на несколько минут, затем вынимают, дают стечь сливкам, отделяют филе рыбы от костей. Сливки из-под сливок процеживают. Муку пассеруют на растительном масле при постоянном помешивании, смешивают со сливками, варят на маленьком огне 10 мин, в конце варки добавляют толченый чеснок, нарезанную зелень.

Хлеб нарезают кубиками, обжаривают в растительном масле. Цветную капусту моют, разбирают на соцветия. Кусочки рыбы обмакивают в маринаде, выкладывают на противень, сверху выкладывают соцветия цветной капусты, снова поливают сверху маринадом, посыпают панировочными сухарями, натертым

твердым сыром. Рыбу ставят в духовку и готовят при температуре 180 °С до образования золотистой корочки.

Лимоны, фаршированные тунцом. *1 банка оливок без косточек, 6 лимонов, 1 банка консервированного тунца, 4 яйца, 200 г сметаны, пучок зелени.*

Яйца моют, варят, остужают, отделяют желток от белка. Желток соединяют с оливками, зеленью, консервированным тунцом, разминают и перемешивают. Лимоны моют, очищают от долек, сохраняя кожуру целой. Лимон добавляют в смесь и перекручивают, солят, добавляют сметану, перемешивают. Фарш укладывают внутрь лимонной кожуры.

Суфле из картофеля и консервированной горбуши. *3 картофелины, 4 яйца, 1 банка консервированной горбуши, 1 головка лука, ¼ стакана молока, 1 ч. ложка паприки, ¼ стакана молока.*

Картофель моют, очищают, отваривают, разминают. Яйца моют, разбивают, отделяют белки от желтков, добавляют желток и разминают в пюре с картофелем. Рыбу из банки перемешивают с пюре, туда же добавляют паприку, нарезанный лук, молоко, солят и перчат, снова перемешивают. Смесь выкладывают в форму, ставят в духовку на полчаса. Подают со сметаной, посыпают зеленью.

Уха из макрели и лосося. *300 г макрели, 1 банка консервированного лосося, 1 головка лука, 1 стакан воды, 5 ст. ложек томатной пасты, перец молотый, ½ лимона, 1 лавровый лист.*

Рыбу очищают от внутренностей, отделяют хвосты и головы, нарезают на дольки 2–3 см. Порции рыбы варят 7 мин в подсоленном кипятке вместе с луком, лавровым листом, разрезанным на дольки лимоном, томатной пастой. В отвар кладут консервированный лосось, доводят до кипения и подают.

Рыба с луком под майонезом. *500 г филе рыбы, 1 головка лука, 3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка горчицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, пучок укропа.*

Филе горбуши промывают, нарезают на порционные куски, солят, перчат. Обжаривают в части растительного масла вместе с луком, нарезанным мелкой соломкой. Сверху на рыбу выкладывают сметану и пекут в духовке при температуре 180 °С 15–20 мин.

Винегрет с консервированной рыбой. *1 банка консервированной рыбы, 2 соленых огурца, 1 зеленое яблоко, 1 головка луковицы, 1 свекла, 1 ч. ложка натертого хрена, 2 ст. ложки растительного масла.*

Овощи, яблоко моют, очищают от кожуры, режут кубиками. Свеклу варят, остужают, чистят и нарезают кубиками. Все перемешивают, добавляют консервы, хрен, солят, заправляют растительным маслом.

Запеканка из рыбы с лапшой. *800 г филе рыбы, 200 г широкой лапши, 4 яйца, 3 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 1 ст. ложка томатной пасты, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей.*

Лапшу варят 15 мин в подсоленной воде. Готовую лапшу откидывают на дуршлаг и промывают водой. Дайте жидкости стечь. Яйца моют, разбивают, смешивают с натертым сыром. Лапшу выкладывают на противень, сверху выкладывают яичную смесь. Филе рыбы нарезают тонкими пластами, обжаривают в растительном масле, выкладывают очередным слоем. Чеснок нарезают на мелкие кусочки, добавляют томатной пасты, тушат несколько минут, покрывают слой рыбы. Запеканку готовят 20–25 мин при температуре 200 °С.

Треска с пахтой. *1 кг трески, 4 стакана пахты, 1 ч. ложка паприки, 1 ч. ложка кукурмы, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Треску моют, чистят, потрошат, нарезают на порции. Куски рыбы кладут в теплую пахту, разогревают, добавляют сок лимона, тмин, красный и черный перец и тушат 10 мин. Готовую рыбу выкладывают на посуду, рыбу поливают соусом.

Треска с помидорами. *400 г филе трески, 4 помидора, 100 г грибов, ⅕ стакана сухого белого вина, 3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки масла растительного, 1 ст. ложка сухарей панировочных.*

Филе трески делят на порционные куски, обваливают в муке, слегка обжаривают в растительном масле. Помидоры моют, опускают в кипяток на несколько секунд, очищают от кожицы, нарезают, тушат в растительном масле вместе с нарезанными грибами, к ним добавляют нарезанный чеснок, заливают вином, продолжают варить несколько минут. Полученным соусом поливают рыбу, посыпают сухарями, ставят в духовку, готовят при температуре 180 °С несколько минут.

Треска с шоколадом. *300 г трески, 4 ст. ложки белого вина,*

1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, долька шоколада, 50 г шампиньонов, 1 ч. ложка муки, щепотка корицы, гвоздики, перца черного молотого.

Рыбу моют, чистят, вычищают от внутренностей, нарезают на порции. Лук чистят, мелко нарезают, обжаривают в растительном масле с мукой, добавляют к нему белое вино, оставшееся растительное масло, тертый шоколад, корицу, гвоздику, томят несколько минут, перемешивают, заливают рыбу и тушат на маленьком огне.

Треска с помидорами. *800 г филе трески, 12 помидоров, 2 огурца, 3 яйца, 300 г грибов, 1 лимон, ½ стакана майонеза, перец черный молотый.*

Филе трески моют, отваривают, затем вынимают из кастрюли, остужают, затем нарезают кусочками. Огурцы моют, нарезают. Яйца моют, варят вкрутую (6 мин). Грибы отваривают. Все компоненты нарезают и смешивают. Помидоры моют, у них срезают верхушки, вынимают мякоть, внутрь добавляют лимонный сок. Мякоть помидора смешивают с рыбой, массой из яйца, огурцов и грибов, майонезом. Фарш укладывают в помидоры, перед подачей дают постоять 2 часа.

Треска с сыром. *300 г филе трески, 1 головка репчатого лука, 200 г сливочного масла, 100 г твердого сыра натертого, ⅔ стакана молока, 1 лавровый лист, ½ ч. ложки горчицы, молотый перец черный.*

Филе трески отваривают в молоке, к которому добавляют лавровый лист и луковицу. Филе после отваривания пропускают через мясорубку дважды вместе с маслом, тертым сыром. К фаршу добавляют горчицу, солят. Перемешивают, формируют и подают.

Треска заливная. *500 г трески, 100 г белого хлеба, ¼ стакана сливок, 1 головка лука, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 2 моркови, 1 корень петрушки, 50 г мускатного ореха, молотый черный перец, желатин.*

Рыбу моют, надрезают и аккуратно снимают с нее кожицу. Хлеб замачивают в сливках. Мякоть рыбы пропускают через мясорубку вместе с хлебом. Луковицу очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле, соединяют с рыбой, добавляют яйцо, натертый мускатный орех, солят и перчат. Фаршем наполняют кожицу, перевязывают, кладут в воду и варят вместе с корнем петрушки и морковью. Готовят желатин: разводят порошок водой, настаивают, нагревают, слегка

охлаждают и заливают рыбу, дают застыть.

Треска с овощами. *800 г филе трески (судак, налим, форель), 1 головка лука, 1 корень петрушки, 1 морковь, 150 г грибов свежих (предпочтительнее белые грибы или шампиньоны), 50 г крабового мяса, 3 ст. ложки соуса томатного, пучок зелени петрушки.*

Овощи моют, очищают, лук чистят, нарезают. Филе трески нарезают на порционные куски, соединяют с нарезанным луком, добавляют воды и варят на малом огне с морковью и корнем петрушки. Готовую рыбу вынимают, в отвар кладут грибы, крабовое мясо, добавляют томатный соус, зелень и варят несколько минут.

Рыба отварная. *600 г рыбы (трески, щуки, судака, налима), 1 корень петрушки, ⅓ корня сельдерея, 1 морковь, 1 стакан соуса томатного, 30 г сливочного масла.*

Треску моют, очищают от чешуи, вынимают внутренности, нарезают на порции шириной 2 см. В кастрюлю наливают воду, кладут корень петрушки и корень сельдерея, морковь, доводят до кипения. В отвар выкладывают рыбу, варят около 12 мин. Готовую рыбу выкладывают в отдельную посуду, поливают томатным соусом (или сливочным маслом).

Камбала в овощном рассоле. *500 г камбалы (трески, сома, щуки, налима), 1 стакан рассола от соленых огурцов, 1 корень петрушки, 1 морковь, ⅓ корня сельдерея, ½ стакана томатного соуса.*

Морковь, корень петрушки, сельдерея моют, чистят, заливают водой и доводят до кипения. Рыбу моют, очищают от кожуры и потрохов, нарезают на порции, выкладывают в отвар, добавляют в отвар огуречный рассол, варят на медленном огне 15–20 мин. Рыбу достают, поливают томатным соусом (вместо томатного соуса можно использовать соевый соус или сливочное масло).

Треска с лимоном. *1 кг треска (камбала, судак, сом, налим, хек), 10 картофелин, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки уксуса столового (бальзамического, соевого, виноградного уксуса, лимонного сока), пучок зелени петрушки.*

Воду подкисляют уксусом или лимонным соком, доводят до кипения, туда выкладывают кусочки рыбы и варят 10–15 мин. Затем рыбу вынимают, сверху выкладывают сливочное масло и посыпают нарезанной зеленью.

Судак в томатном соусе. *800 г судака, 200 г соуса*

томатного, 1 лимон, 100 г шампиньонов (можно заменить на белые грибы), пучок зелени петрушки и укропа.

Рыбу моют, чистят, вынимают потроха, промывают, нарезают на порции толщиной 2–3 см. Готовят соус с грибами: в томатный соус кладут промытые и нарезанные грибы, варят 25 мин. Кусочки рыбы поливают выжатым лимонным соком, выкладывают в нагретый соус, томят на маленьком огне около 2 мин. Перед подачей рыбу посыпают нарезанной зеленью.

Хек с болгарским перцем и помидорами. *600 г филе хека, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 лимон (цедра лимона), 1 болгарский перец, 2 ст. ложки сливочного масла, пучок зелени петрушки и укропа, молотый перец черный.*

С лимона снимают кожуру, ошпаривают ее кипятком, нарезают и пассеруют в нагретом растительном масле. К цедре добавляют нарезанный болгарский перец, нарезанный помидор, продолжают тушить еще несколько минут. Рыбу моют, чистят, вынимают потроха и кости. Филе рыбы делят на порции, солят, перчат, обсыпают панировочными сухарями, выкладывают в тушеные овощи, продолжают тушить еще 15 мин в конце готовки добавляют сливочное масло.

Треска в молоке. *600 г трескового филе, 3 картофелины, 300 г цветной капусты, 2 яйца, 0,25 л молока, 2 ст. ложки масла растительного, пучок зелени петрушки.*

Рыбу моют, очищают, удаляют кости и внутренности. Картофель моют, очищают, нарезают тонкими кружками, опускают в воду и варят несколько минут до полуготовности. Филе рыбы выкладывают в форму, солят, следующим слоем выкладывают отваренный картофель, соцветия цветной капусты. Яйца моют, взбивают с молоком, к смеси добавляют нарезанную зелень, заливают сверху слои рыбы, капусты и картофеля. Рыбу ставят в духовку, нагретую до температуры 180 °С, запекают в духовке 30–40 мин.

Минтай, тушенный в красном вине. *1 кг минтая, ½ корня сельдерея, 1 головка лука, ⅓ стакана сухого красного вина, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка приправы карри.*

Рыбу очищают от костей и внутренностей. Филе нарезают на порции, выкладывают на сковороду, солят и добавляют карри. Луковицу очищают, нарезают. Корень сельдерея натирают на терке. Поверх кусков рыбы выкладывают овощи, сливочное масло, поливают вином, тушат на маленьком огне 10–15 мин.

Треска заливная. *500 г трески свежей или замороженной, 1 головка лука репчатого, 4 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 2 моркови, 50 г мускатного ореха, 30 г арахиса, 50 г зеленого консервированного горошка, 1 корень петрушки, молотый перец черный, 1 пачка желатина.*

Треску очищают от кожицы, костей и потрохов. Филе рыбы отваривают в подсоленной кипящей воде с добавлением нарезанной моркови и корня петрушки в течение 15 мин на слабом огне, готовую рыбу вынимают и выкладывают на отдельное блюдо. Разводят желатин согласно инструкции на упаковке. Ядра орехов мелко нарезают и перемешивают. Готовым желатином заливают рыбу, посыпают ее сверху нарезанными орехами, консервированным горошком, дают застыть, поставив в холодильник.

Рыба в соусе из горчицы и хрена. *500 г рыбы (минтая, хека, трески, судака, сома, карпа), 1 ст. ложка столовой горчицы, 1 ст. ложка натертого хрена (можно использовать также консервированный хрен), 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка растительного масла.*

Рыбу очищают от кожи, костей и потрохов. Кожицу и кости отваривают 30–40 мин до мягкости костей и до загустения отвара. Готовят соус: горчицу смешивают со сметаной, добавляют туда натертый хрен, растительное масло, несколько ложек готового отвара из костей. Филе рыбы нарезают кусочками, выкладывают в форму, заливают готовым соусом и ставят в разогретую до 160 °С духовку на 20 мин.

Рыба в пиве. *600 г рыбы (треска, сардины, сельдь), 2 ст. ложки растительного масла, 2 головки мелкого репчатого лука, 1 стакан светлого пива, 2 ст. ложки муки, 1 сладкий стручковый перец, 1 лимон, 100 г сметаны, молотый черный перец.*

Рыбу моют, очищают от потрохов, нарезают на порционные куски толщиной 2,5–3 см, обваливают каждый кусок в подсоленной и перченой муке. Разогревают растительное масло. Луковицы очищают, мелко нарезают, тушат в масле до прозрачности, добавляют половину порции пива и доводят до кипения. В пивной соус выкладывают куски рыбы и продолжают тушить на медленном огне. Оставшуюся половину пива смешивают со сметаной и поливают рыбу сверху, закрывают блюдо фольгой и ставят в духовку, разогретую до температуры 180 °С. Готовят полчаса.

Рыба с семечками. *Несколько штук филе рыбы (сельдь, сардины, треска, сом, ставрида, минтай, хек), 2 ст. ложки лимонного сока, молотый черный перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зеленый болгарский перец, 50 г очищенных тыквенных семечек, 2 ст. ложки мелко нарезанного свежего кориандра, ¼ стакана апельсинового сока, 2 яйца, 1 пучок укропа, 1 лимон.*

Яйца моют, варят вкрутую (6 мин), очищают. Филе рыбы моют, промокают салфеткой, натирают соком, выжатым из лимона, солят, перчат и выкладывают в посуду. Растительное масло нагревают в отдельной кастрюле, луковицу очищают, нарезают кольцами. Перец очищают от косточек и нарезают полосками. Вместе с очищенными семечками нарезанные перец и лук выкладывают в разогретое растительное масло, тушат до прозрачности лука. Начинкой прокладывают филе рыбы, сверху верхнего слоя кладут остатки. Блюдо поливают апельсиновым соком, сверху посыпают натертым яйцом, нарезанным укропом.

Рыба с бананами. *500 г рыбы (хека, минтая, пикши, трески), 3 банана, несколько фиников без косточек, 100 г твердого тертого сыра.*

Рыбу очищают от кожицы, потрохов и костей. Филе выкладывают на противень, сверху располагают кусочки нарезанного банана и фиников, посыпают натертым сыром. Ставят в разогретую до 160 °С духовку, готовят 20–30 мин.

Рыба в пармезане. *500 г рыбного филе (филе хека, минтая, карпа, ставриды, сельди), 50 г оливкового масла (рапсового, соевого, подсолнечного). Для панировки: 4 ст. ложки муки пшеничной или 50 г измельченных сухарей, 2 г паприки, 40 г натертого пармезана, 1 яйцо, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 г натертой цедры лимона, на кончине чайной ложки тимьяна, 1 помидор, 1 сладкий перец, 1 маленькая головка лука.*

Филе рыбы промывают, солят, перчат, накалывают в нескольких местах вилкой. Готовят панировку: смешивают муку или измельченные сухари с паприкой, натертым пармезаном. Готовят соус: лимонный сок смешивают с тимьяном и частью оливкового масла. Овощи моют, очищают и нарезают кружками и кольцами. Филе рыбы обваливают в панировке, выкладывают на противень, поливают соусом. Готовят полчаса в разогретой до 180 °С духовке. После приготовления посыпают нарезанными овощами.

Треска в кляре. *600 г трески (можно заменить хеком,*

сельдью, ставридой, минтаем), 2 ст. ложки растительного масла. Для кляра: 120 г муки, 1 ст. ложка растительного масла, 2 яйца, черный молотый перец, 2 ст. ложки молока, ½ стакана воды. Для томатного соуса: 4 ст. ложки томатной пасты, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, по 3 веточки петрушки и укропа.

Рыбу моют, чистят, вынимают потроха и кости, нарезают порционными кусками. Готовят кляр. Для этого в широкую миску насыпают горкой муку, в центре возвышенности делают углубление, туда вливают растительное масло, кладут черный молотый перец. Яйца моют, разбивают. Отделяют белок от желтка, белок вливают в муку. Туда же вливают молоко и воду, замешивают тесто – оно получается достаточно густым. Оставляют тесто на 1 час в нехолодном месте.

Готовят соус: лук и чеснок очищают и натирают на мелкой терке, смешивают с растительным маслом, томатной пастой, ставят тушить на маленький огонь на 20 мин. Туда же добавляют нарезанную зелень. После приготовления соус остужают и взбивают. Порционные куски рыбы обмакивают в кляр и выкладывают в разогретое растительное масло, обжаривают с двух сторон. После жарки куски рыбы вынимают и выкладывают на бумажную салфетку, чтобы стекло масло. Затем рыбу подают к столу, предварительно полив соусом.

Рыба отварная под лимоном. *800 г рыбы (горбуша, морской язык, ставрида, лосось, тунец), 2 ст. ложки растительного масла (подсолнечное, рапсовое, соевое), 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, несколько горошков душистого перца, 2 головки репчатого лука, пучок зелени, 1 лимон.*

Овощи моют, чистят, нарезают кружочками. Рыбу очищают от чешуи и потрохов, промывают, нарезают на поперечные куски шириной 2,5–3 см, выкладывают в кастрюлю с растительным маслом на дне, поверх рыбы кладут нарезанные овощи, лавровый лист, горошки душистого перца, нарезанный кольцами лук, нарезанный кружками лимон (косточки предварительно вынимают). Заливают водой, прикрывая рыбу, варят до мягкости овощей, затем рыбу выкладывают на блюдо, сверху посыпают вареными овощами и нарезанной зеленью.

Рыба с петрушкой. *800 г рыбы (треска, пикша, минтай, хек), молотый черный перец, 2 зубчика растертого чеснока, ½ стакана оливкового масла, 30 г раскрошенных сухарей, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 4 ст. ложки лимонного сока, 1 лимон.*

Рыбу моют, чистят, вынимают потроха и кости, нарезают

поперек на куски, складывают в кастрюлю. Кожицу и кости отваривают в отдельной кастрюльке до размягчения костей и получения клейкообразного отвара, затем отвар процеживают, в него добавляют оливковое масло, вливают лимонный сок и насыпают нарезанную петрушку и раскрошенные сухари, доводят до кипения, выключают и настаивают 15 мин.

После этого заливают смесью рыбу и ставят в духовку при температуре 180 °С на 20 мин. После приготовления рыбу вынимают и покрывают нарезанными ломтиками лимона.

Треска в овощном жульене. *800 г хека, 2 моркови, 2 стебля лука-порея, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан белого вина, 1 лавровый лист, молотый черный перец, щепотка тимьяна.*

Морковь моют, чистят, нарезают соломкой. Стебли лука промывают и нарезают кружочками. Растительное масло нагревают, в него кладут овощи и тушат несколько минут. Рыбу моют, вынимают потроха и кости, нарезают на порции, выкладывают в отдельную кастрюлю. Кости и кожицу варят отдельно до получения клейкого отвара. Затем отвар процеживают, в него добавляют белое вино, посыпают тимьяном, кладут лавровый лист, доводят до кипения и варят 5 мин, затем заливают им куски рыбного филе и варят еще 15 мин до готовности рыбы.

Хек с фенхелем. *800 г хека, 1 корень фенхеля, 2 головки красного репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 1 ч. ложка семян кунжута, ½ ч. ложки семян белого перца, ½ ч. ложки семян кориандра, 3 горошка душистого перца, 2 лавровых листа, ½ стакана сухого белого вина, 2 ч. ложки лимонного сока, 20 г оливкового масла, молотый перец, 30 г муки, 1 ч. ложка меда, 2 ст. ложки растительного масла для жарки, 1 огурец, несколько листьев листового салата.*

Хек моют, чистят, освобождают от костей, кожицы и потрохов. Кости и кожицу ставят варить до появления клейкого отвара, затем отвар процеживают. Филе нарезают на порционные куски. Корень фенхеля очищают и режут тонкими ломтиками. Лук и чеснок очищают и режут кружочками. Лимон моют, нарезают кружками, вынимают зерна.

Семена кориандра толкут вместе с зернами белого перца и горошками душистого перца, добавляют к ним лимонный сок, оливковое масло, нарезанный корень фенхеля, рыбный отвар. Рыбу покрывают нарезанными луком и чесноком, заливают получившимся маринадом, оставляют на несколько часов под закрытой крышкой. Периодически куски рыбы аккуратно

переворачивают в маринаде. Затем рыбу вынимают. Выкладывают на бумажную салфетку, чтобы стек маринад.

Маринад процеживают. Филе солят, перчат, обваливают в муке, кладут в разогретое растительное масло и обжаривают с двух сторон, затем вынимают и выкладывают в отдельную посуду. В маринад добавляют лимонный сок, мед, нагревают, туда кладут куски рыбы и тушат около 10–15 мин. Моют и чистят огурец, листовой салат, нарезают тонкими полосками, посыпают ими готовую рыбу, также добавляют к рыбе ломтики лимона и лавровый лист.

Треска в яблочном соусе. *800 г трески, 2 крупных зеленых яблока, 1 стакан белого вина, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы столовой, молотый перец, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки кальвадоса, 1 ч. ложка нарезанного тимьяна, 1 ч. ложка нарезанной петрушки и укропа.*

Рыбу моют, очищают от потрохов и костей. Кости и кожицу отваривают в отдельной посуде до клейкого отвара. Готовят яблочный соус. Для этого яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семечки, разрезают на кусочки, сбрызгивают белым вином. В разогретое масло кладут сахар, дают ему растопиться, туда же добавляют яблоки, остатки вина и тушат до размягчения яблок, соус перемешивают. Филе рыбы разрезают на кусочки, заливают рыбным отваром и яблочным соусом и варят на медленном огне 10–15 мин под закрытой крышкой. Можно также поставить рыбу под соусом в духовку при температуре 160 °С на полчаса. Затем рыбу вынимают.

Готовят сливочную подливку: добавляют сливки к уваренному соусу, горчицу, тимьян и кальвадос. Смазывают смесью рыбу и держать в горячей духовке еще 5 мин. Перед подачей рыбу посыпают нарезанной зеленью.

Треска в чесночном соусе. *1 кг трески,* 1½ *стакана растительного масла, 5 зубчиков чеснока, 1 маленький острый перец.*

Рыбу очищают от костей и потрохов, но кожицу оставляют. Затем разрезают на порции. Растительное масло нагревают, в него кладут нарезанный чеснок и острый перец, через несколько минут их вынимают шумовкой и перекладывают в отдельную посуду, а в масло кладут кусочки рыбы кожицей вверх (если кожица будет мокрой, то масло начнет брызгать), тушат около 5 мин на небольшом огне. Затем рыбу достают шумовкой и перекладывают в другую посуду (кожей вверх), поливают 1 ст. ложкой масла, в котором она готовилась. Кастрюлю с рыбой

прогревают несколько минут на маленьком огне, затем снимают с плиты, снова добавляют масло из-под готовки. Кастрюля с рыбой должна быть теплой в процессе готовки, и ее ставят снова на огонь, как только она начнет остывать. Соус в кастрюле с рыбой должен загустеть. После этого рыбу подают на стол. Можно украсить рыбу нарезанным чесноком и колечками острого перца.

Минтай с базиликом. *800 г минтая, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, несколько листиков базилика, 1 ст. ложка кедровых орехов.*

Рыбу промыть, очистить от костей и потрохов. Кости и кожицу отварить до получения клеевидного отвара. Готовят маринад. Для этого смешивают оливковое масло, лимонный сок, нарезанные листики базилика, раздавленный чеснок.

Помидоры опускают в кипяток на несколько секунд, затем снимают с них кожицу, нарезают дольками, опускают на несколько минут в маринад, после чего помидоры вынимают шумовкой и выкладывают в форму для выпечки. Куски рыбы тоже держат в маринаде несколько минут, затем достают шумовкой и кладут с помидорами. Выпекают 15 мин в духовке при температуре 180 ˚С, затем достают, поливают маринадом и посыпают кедровыми орешками.

Навага с сыром. *200 г филе наваги, 1 молодой кабачок, 1 лавровый лист, ⅔ стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 50 г натертого твердого сыра, 2 ст. ложки нарезанной петрушки и укропа.*

Кабачок моют, чистят, нарезают кружками. Филе наваги вместе с нарезанным кабачком выкладывают в кастрюлю, заливают молоком, кладут лавровый лист, закрывают крышкой и варят на маленьком огне около 15 мин. Рыбу и кабачок вынимают из молока, выкладывают на тарелку.

В кастрюлю с молоком добавляют масло и муку, варят на маленьком огне, помешивая, до загустения, затем кастрюлю снимают с плиты, добавляют натертый сыр и нарезанную зелень, перемешивают и снова кипятят до получения пюре, затем поливают рыбу и кабачок и подают к столу.

Рыба с оливками. *800 г филе рыбы (жирные сорта), 3 ст. ложки оливкового масла, 150 маслин без косточек, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 1 яйцо, молотый перец.*

Филе рыбы промывают, делят на порционные куски. В отдельной посуде смешивают оливковое масло, нарезанные маслины, натертый чеснок, очищенные и раздавленные

помидоры. Филе рыбы выкладывают на смесь, ставят в духовку и запекают при температуре 180 °С около 20 мин. Яйцо моют, отваривают вкрутую, очищают, натирают на терке, затем посыпают готовую рыбу.

Морской язык с грибами. *400 г филе морского языка, 200 г шампиньонов, 3 ст. ложки размолотых сухарей панировочных, 3 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 пучок нарезанной зелени, молотый черный перец.*

Грибы промывают в соленой воде, нарезают. Луковицу очищают и нарезают кольцами. Растительное масло нагревают, в него кладут лук и грибы, тушат несколько минут. Рыбу промывают, делят на куски, отваривают, затем выкладывают на блюдо и сверху – смесь из лука и грибов, посыпают нарезанной зеленью.

Минтай, запеченный с сыром. *1 кг минтая, 2 головки лука репчатого, ½ ч. ложки майорана, 200 г твердого сыра, 1 ч. ложка лимонного сока, 5 ст. ложек растительного масла, ⅓ ч. ложки молотого перца черного, 2 веточки розмарина.*

Минтай промывают, вынимают потроха, филе отделяют от костей, затем нарезают на порции. Луковицы очищают, нарезают кольцами. Куски рыбы выкладывают в посуду, поливают лимонным соком, сверху кладут луковые кольца, майоран, солят, перчат. Сыр натирают на терке. В кастрюлю кладут замаринованное рыбное филе, сверху посыпают натертым сыром. Кастрюлю ставят в разогретый духовой шкаф при температуре 160 °С и запекают рыбу до полной готовности. Затем рыбу выкладывают на блюдо. Маринад доводят до кипения, процеживают и поливают рыбу. При подаче к столу сверху на рыбу кладут веточки розмарина.

Слоеный пирог с тунцом. *400 г консервированного тунца, 200 г слоеного теста, 5 крупных помидоров, 50 г сыра «Чеддер». Для соуса: 50 г сливочного масла, 1 головка лука репчатого, 2 ст. ложки муки, 2 стакана молока, молотый черный перец, 1 ч. ложка горчицы, 200 г сыра «Чеддер».*

Готовят соус: масло размягчают в теплом месте. Лук очищают, нарезают, пассеруют несколько минут до золотистого цвета, к нему добавляют муку, перемешивают, держат на огне еще несколько минут. К пассерованной муке добавляют молоко, солят, перчат, доводят смесь до кипения. Варят, помешивая, пока соус не загустеет, потом добавляют натертый сыр, горчицу и консервированный тунец и снова доводят до кипения. Помидоры

моют, нарезают кружками.

Тесто раскатывают, делают несколько коржей. На противень укладывают слой теста, затем слой смеси с тунцом, слой нарезанных помидоров, потом смесь с тунцом и т. д. Верхний слой – из смеси тунца и нарезанных помидоров. Сверху посыпают натертым сыром, украшают помидорами, накрывают фольгой и ставят в духовку. Выпекают при температуре 180 °С в течение 20 мин. Затем снимают фольгу, пекут еще 15 мин до появления золотистой корочки. Пирог можно замораживать и перед подачей размораживать в микроволновой печи.

Тунец в красном маринаде. *600 г нарезанного филе тунца, 200 г грибов (шампиньоны, белые грибы), 1 головка лука, 3 помидора, ½ стакана белого вина, 4 ст. ложки муки, несколько листиков базилика, 2 веточки петрушки, 4 ст. ложки оливкового масла.*

Рыбу очищают, вынимают потроха, кости. Кости и кожицу заливают водой и варят до получения клейкого отвара. Филе рыбы солят, перчат, обваливают в муке, кладут в разогретое растительное масло и обжаривают с двух сторон. К рыбе добавляют нарезанный лук, очищенные и нарезанные помидоры. Смесь солят, перчат, к ней добавляют вино, листики базилика, тушат 15–20 мин. Готовят грибы: моют, чистят, нарезают и тушат в части растительного масла до полной готовности. Рыбу подают в красном маринаде, сверху выкладывают готовые грибы.

Тунец с имбирем. *4 стейка тунца, 2 стакана соевого соуса, 1 ст. ложка крахмала, 1 ст. ложка семян кунжута, 2 ст. ложки кунжутного масла, 1 ст. ложка муки, 1 измельченный свежий корень имбиря, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пучок укропа и петрушки.*

Корень имбиря промывают, чистят и натирают на терке, смешивают с соевым соусом и мукой, добавляют семена кунжута, выкладывают в кастрюлю и доводят до кипения на маленьком огне. В процессе готовки масса смеси уменьшается в два раза. В кунжутное масло добавляют нарезанную зелень и тушат несколько минут, соединяют с имбирным соусом. В кастрюлю наливают растительное масло, в него выкладывают стейки тунца. Быстро обжаривают на сильном огне, а затем огонь уменьшают и тушат 20 мин. Тунец при подаче покрывают имбирным соусом.

Тунец в томате. *1 кг тунца, 2 головки лука репчатого, 5 помидоров, 2 зубчика чеснока, ½ стакана белого вина, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, 50 г*

панировочных сухарей, 1 пучок петрушки.

Рыбу моют, чистят от внутренностей, костей. Кости отваривают в воде, затем полученный клейкий отвар процеживают. Филе обваливают в муке, выкладывают в разогретое растительное масло и тушат на маленьком огне. На части растительного масла обжаривают нарезанный лук, чеснок, туда же добавляют кусочки помидора. Все овощи тушат вместе до загустения. Смесь протирают, солят и перчат, добавляют вино. Соус выливают в кастрюлю, в него кладут тушеный тунец, сверху посыпают панировочными сухарями, затем рыбу ставят в духовку при температуре 160 ˚С на 10 мин. При подаче рыбу посыпают нарезанной зеленью.

Жареный тунец с грибами. *750 г филе тунца, 300 г шампиньонов или белых грибов, 4 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист. Для маринада: 3 ст. ложки сухого белого вина, 4 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки оливкового масла, несколько веточек петрушки, сушеный стручок перца чили, 1 лимон.*

Тунец моют и нарезают порционными кусочками. Готовят маринад. Для этого смешивают вино, оливковое масло, лимонный сок, нарезанную зелень, а также стручок перца чили, солят, перчат. Грибы моют, нарезают, обжаривают в растительном масле. Потом грибы вынимают, а в масло из-под грибов выкладывают рыбу, добавляют нарезанный лук и чеснок, лавровый лист, рыбу тушат 15–20 мин. Подают с грибами под маринадом.

Тунец под рисовым вином. *1 кг нарезанного тонкими пластинками тунца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан рисового вина, 1 стакан соевого соуса, 2 ст. ложки сахара, ½ стакана белого сухого вина, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки томатной пасты.*

Готовят соус. Смешивают рисовое вино, соевый соус, сахар, лимонный сок, томатную пасту. В соус кладут пластинки тунца и маринуют около получаса при комнатной температуре. Разогревают растительное масло, в него кладут маринованные куски рыбы и обжаривают с двух сторон, затем тушат на маленьком огне. Готовую рыбу выкладывают на блюдо. Маринад доводят до кипения, поливают сверху готовую рыбу перед подачей.

Тунец в сальсе. *600 г филе тунца, 300 г помидоров черри, 1 стручок перца чили, 1 огурец, 1 головка лука, 1 ч. ложка тмина,*

1 ч. ложка красного винного уксуса, 2 ст. ложки нарезанного кориандра, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки растительного масла, молотый перец черный.

Овощи моют, очищают, нарезают. Готовят сальсу: в одну посуду кладут нарезанные помидоры черри, перец чили, тмин, огурец, лук. К смеси добавляют красный винный уксус, солят, перчат, перемешивают, дают настояться. В сковороде нагревают растительное масло, в него выкладывают нарезанный на куски тунец и обжаривают с двух сторон, затем уменьшают огонь и тушат еще несколько минут. К сальсе добавляют кориандр и выкладывают сверху на рыбу.

Жареная камбала. *2 кг камбалы, 2 ч. ложки горчицы, 3 средней размера моркови, 2 головки репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки столового уксуса (может подойти виноградный, яблочный или соевый уксус), 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки муки для панировки.*

Камбалу скоблят с двух сторон, промывают, обрезают хвост, голову и плавники, удаляют потроха. Рыбу разрезают на несколько частей. Каждый кусок камбалы обмазывают горчицей с двух сторон, дают настояться около 20 мин.

Морковь моют, очищают, нарезают кружочками. Луковицу чистят, режут кольцами, чеснок режут на тонкие дольки. Растительное масло нагревают, в него кладут нарезанные овощи, солят, перчат и тушат до мягкости. Добавляют сахар, соль, уксус. Замаринованную камбалу панируют в муке, укладывают в противень, ставят в духовку при температуре 200 ˚С, затем рыбу покрывают тушеными овощами и подают к столу.

Сардины по-марокканski. *600 г сардин, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 пучок зелени кинзы, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка белого перца, 1 ч. ложка аджики, 1 щепотка порошка шафрана, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла.*

Сардины замачивают в холодной воде на 15 мин, затем чистят, удаляют голову, потрошат, вынимают кости, еще раз промывают и подсушивают бумагой, затем делят филе на порции. Готовят маринад. Для этого соединяют оливковое масло, раздавленный чеснок, шафран, аджику, тмин, нарезанную кинзу, перемешивают. В эту смесь кладут филе рыбы на несколько минут. Затем рыбу обваливают в муке, нагревают растительное масло, туда выкладывают рыбу, обжаривают с двух сторон, затем тушат несколько минут на маленьком огне. Вынимают рыбу, поливают маринадом.

Горбуша под маринадом. *500 г филе горбуши (лосось, судак, морской язык), 3 помидора, 1 головка лука репчатого, стебли лука зеленого, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки муки для панировки; 4 ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки сахара, ½ ч. ложки паприки, 1 ст. ложка столового уксуса или уксуса виноградного, яблочного или соевого.*

Филе рыбы моют, нарезают порционными кусочками. Каждый кусочек обваливают в муке. Разогревают половину растительного масла, в него выкладывают панированные куски рыбы и обжаривают с двух сторон. Отдельно готовят соус: помидор нарезают кружочками, лук очищают, нарезают кольцами, чеснок режут тонкими дольками. Овощи и паприку выкладывают в оставшуюся часть растительного масла и тушат несколько минут, сладят, солят, перчат, вливают уксус, добавляют томатную пасту, перемешивают, добавляют несколько ложек воды, кипятят, туда добавляют кусочки рыбы и тушат несколько минут, пока не выпарится вода. Готовую рыбу вынимают, поливают маринадом и мелко нарезанным стеблем зеленого лука.

Пангасиус с яблоками. *400 г филе пангасиуса (замороженного), 1 яблоко, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка молотой корицы, 100 г сливок 32–38 %-ных.*

Филе рыбы размораживают, промывают, обмакивают бумажной салфеткой. Одной стороной филе опускают в муку. Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают тонкими дольками. Разогревают растительное масло, в него мучной стороной выкладывают рыбное филе, обжаривают несколько минут на среднем огне, затем переворачивают и снова обжаривают, затем выкладывают сверху яблочные дольки и посыпают корицей. Рыбу заливают сливками, закрывают крышкой посуду и томят 15–20 мин на маленьком огне, периодически поливая соком рыбы со сливками со дна посуды. После выключения огня рыбу оставляют в закрытой кастрюле еще на 5–10 мин, затем вынимают, перекладывают на отдельное блюдо. Перед подачей поливают соком из посуды, в которой рыба готовилась.

Тунец под арахисовым соусом с рисом. *700 г неразрезанного филе тунца, 1 стакан длиннозерного риса, 2 стручка сладкого зеленого перца, 1 стручок сладкого красного перца, 1 пучок лука зеленого, 6 ст. ложек масла арахисового. Для соуса: 4 ст. ложки масла арахисового, 3 головки репчатого лука, 2 ч. ложки карри,*

2 стакана яблочного сока, 200 г очищенных орехов арахиса.

Рис замачивают на несколько часов в воде, затем несколько раз промывают, после этого варят в подсоленной воде несколько минут до состояния полутвердости.

Филе тунца обжаривают в разогретом растительном масле с двух сторон, затем выкладывают на бумажную салфетку, чтобы стекло масло после жарки, остужают, разрезают на порции. Стручки сладкого перца красного и зеленого моют, очищают от семян и нарезают соломкой. Разогревают в отдельной посуде часть арахисового масла, в нем обжаривают перец с нарезанным луком, овощную смесь солят, перчат. Готовят арахисовый соус из яблочного сока, натертых орехов арахиса, карри, которые тушат в оставшейся части арахисового масла около 5 мин на медленном огне. Затем смешивают отваренный рис, жареные перец и лук, добавляют к рыбе и поливают арахисовым соусом. Все вместе тушат на маленьком огне несколько минут до готовности риса.

Нототения под соусом песто. *700 г нототении, 300 г пасты, тонких макарон, 2 головки репчатого лука, 8 ст. ложек готового соуса песто, молотый перец, 1 лимон, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка муки.*

Рыбу моют, чистят, вынимают кости. Кости варят в отдельной посуде до появления клейкого отвара, затем отвар процеживают. Филе поливают лимонным соком и перчат. Так филе маринуют около получаса, затем обваливают в муке, выкладывают в разогретое на сковороде оливковое масло, обжаривают с двух сторон. Затем вынимают и кладут на бумажную салфетку, чтобы стекло масло. В том же масле обжаривают нарезанный на кольца лук. Пасту кладут в подсоленную кипящую воду и варят до полуготовности, затем вынимают, выкладывают в дуршлаг, чтобы стекла вода. После пасту выкладывают в порционные керамические горшочки (она должна занимать полгоршочка). Сверху кладут обжаренные кольца лука, затем ложку соуса песто, разравнивают, поверх соуса – обжаренную рыбу, разрезанную на куски, рыбу сверху смазывают соусом песто, добавляют несколько ложек рыбного отвара, закрывают горшочки крышечками, ставят в духовку при температуре 180 ˚С на 30 мин. На стол выставляют в горшочках. Количество горшочков на данное количество рыбы – приблизительно 4 штуки.

Минтай с апельсинами. *800 г филе минтая, 1 апельсин, 4 ст. ложки муки для панировки, ⅓ стакана сливок (32–38 % жирности), 2 ст. ложки растительного масла для жарки.*

Апельсин моют, чистят, делят на дольки, которые затем

панируют в части муки и обжаривают в разогретом растительном масле, вынимают и выкладывают на бумажную салфетку. Филе минтая промывают, делят на порции, панируют в оставшейся части муки, обжаривают в масле из-под апельсинов. Затем к рыбе добавляют дольки апельсинов, заливают блюдо сливками, доводят до кипения и тушат несколько минут, пока соус не загустеет. Перед подачей рыбу вынимают, выкладывают на блюдо и поливают соусом.

Хек с имбирем и морковью. *500 г хека, 3 моркови, 1 луковица, корень имбиря, 1 головка лука репчатого, молотый черный перец, 3 ст. ложки растительного масла.*

Морковь моют, чистят, натирают на крупной терке. Кусочек корня имбиря моют, чистят, натирают, смешивают с натертой морковью. Рыбу моют, очищают от внутренностей, костей. Кости варят в воде, пока отвар не станет клееобразным, затем его процеживают через сито. Филе рыбы выкладывают в сковороду, солят, перчат. Луковицу очищают, нарезают кольцами, выкладывают сверху рыбы, поверх лука снова кладут филе рыбы. Натертая морковь и корень имбиря образуют верхний слой. Сверху поливают рыбным отваром, закрывают посуду крышкой и тушат на маленьком огне около 40 мин до мягкости рыбы и выпаривания жидкости. Блюдо может подаваться в качестве горячего или в холодном виде.

Сельдь с каштанами. *700 г сельди, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 100 г тертого твердого сыра, молотый черный перец, 400 г каштанов.*

Каштаны моют и варят до готовности. Сельдь моют, очищают, вынимают кости. Филе нарезают на порционные куски. Кости варят в отдельной посуде, пока отвар не приобретет клейкость. В керамические порционные горшочки выкладывают немного сливочного масла и ложку сметаны. Поверх выкладывают куски филе, посыпанные перцем и солью, посыпают натертым сыром. На слой сыра кладут готовые каштаны, вливают в горшочки по 3 ложки нагретой воды и еще по 1 ложке сметаны. Затем горшочки выставляют в духовку и оставляют там при температуре 160 ˚С на полчаса, до готовности рыбы.

Сардины в горчице. *1 кг сардин,* 1½ *стакана сметаны, 3 ст. ложки столовой горчицы, 1 ч. ложка тертого хрена, 1 стакан рубленого укропа, 1 ст. ложка растительного масла,* ⅓ *стакана молотых панировочных сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Сардины моют, очищают от потрохов и костей. Кости отваривают до получения клейкого отвара. Одну сторону рыбного

филе слегка натирают солью. На дно посуды наливают растительное масло, насыпают частью нарезанного укропа. Сверху кладут филе рыбы, посыпают панировочными сухарями, кладут кусочками сливочное масло. Ставят блюдо в духовку при температуре 160 °С на 30 мин. Перед подачей посыпают оставшимся укропом.

Тунец в абрикосах. *200 г консервированного тунца с косточками, 15 абрикосов, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 яйца, 2 ч. ложки оливкового майонеза.*

Абрикосы моют, делят пополам, вынимают косточки. Яйца моют, отваривают вкрутую (6 мин). Консервированный тунец с косточками в миксере смешивают с яйцом. Полученную пасту выкладывают в половинки абрикосов.

Лосось с ананасом. *450 г филе лосося, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 головка красного репчатого лука, 1 оранжевый болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 100 г мелких молодых початков кукурузы, 1 ч. ложка паприки, 1 банка консервированных ананасов, 100 г проростков фасоли, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки белого вина, 1 ст. ложка крахмала.*

Филе моют, подсушивают бумажной салфеткой, нарезают на полоски, засыпают паприкой. Подсолнечное масло разогревают, в него добавляют нарезанный лук, тонко нашинкованный перец, красный и зеленый, нарезанную кукурузу, тушат все компоненты вместе около 10 мин. Ананас достают из банки и нарезают кубиками. К овощам кладут филе лосося и кусочки ананаса, обжаривают при помешивании 5–7 мин на маленьком огне, затем всыпают проростки фасоли, добавляют томатную пасту, соевый соус, белое вино и всыпают крахмал, все тщательно перемешивают и тушат, пока смесь не загустеет. Подают рыбу, политую ананасовым соусом.

Навага под гранатовым соком. *500 г филе наваги, 3 средних баклажана, 1 ст. ложка пшеничной муки, 6 ст. ложек растительного масла, ½ стакана гранатового сока, 4 листика базилика, 1 пучок петрушки и укропа, 1 пучок зеленого лука, ½ стакана зерен граната.*

Филе наваги моют и обсушивают бумажным полотенцем, затем обваливают в муке, обжаривают в половине растительного масла с двух сторон, вынимают и выкладывают на бумажное полотенце, чтобы стекло масло, потом перекладывают на блюдо.

Готовят баклажаны. Для этого их нарезают кружками, опускают на пару минут в соленый кипяток, затем вынимают, выкладывают в ряд на доску и придавливают другой доской с грузом, чтобы вытекла горечь. Под прессом держат около получаса, затем обжаривают с добавлением листочков базилика в оставшемся растительном масле с двух сторон.

К рыбе добавляют обжаренные баклажаны, сверху их посыпают гранатовыми зернами, нарезанной зеленью, поливают гранатовым соком.

Рыба с миндалем. *500 г филе рыбы (можно выбрать хек, навагу, треску, сома, судака), 50 г миндальных орехов, 1 яйцо, 20 г молотых сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 20 г сливочного масла, 1 лимон, молотый черный перец, 1 ст. ложка нарезанной зелени.*

Филе рыбы промывают и делят на порции, солят, перчат. На кусках рыбы надрезают отверстия, куда вставляют миндальные орехи, оставляют на полчаса в холодильнике. Яйцо моют, разбивают, взбивают содержимое. Порционные куски рыбы обмакивают во взбитом яйце, затем обваливают в сухарях, кладут в разогретое растительное масло, обжаривают с двух сторон, тушат на малом огне 10–15 мин, вынимают, выкладывают на бумажное полотенце, чтобы стекло масло, потом кладут в блюдо, поливают лимонным соком, посыпают нарезанной зеленью. Сверху на каждую порцию кладут маленький кусочек сливочного масла.

Тунец с васаби. *800 г стейков тунца, 6 ст. ложек сливочного масла, 4 ст. ложки растительного масла для жарки, 3 стебля зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки васаби, 3 шт. зеленого лука.*

Стейки тунца моют, обмакивают бумажным полотенцем, смазывают растительным маслом, солью и перцем. Сливочное масло, соевый соус, лимонный сок, васаби смешивают в отдельной посуде и нагревают на маленьком огне, помешивая, чтобы получился однородный состав. В сковороде нагревают растительное масло, в нем обжаривают стейки тунца (корочка не должна быть слишком зажарена). После жарки стейки поливают соусом с васаби и подают на стол.

Ставрида с мандарином. *3 шт. ставриды, 2 мандарина, 1 лимон, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, 1 пучок петрушки и укропа, 3 ст. ложки тертого твердого сыра.*

Ставриду моют, очищают от внутренностей, вынимают кости.

Кости варят в воде, пока не получится клеящийся отвар. Филе сбрызгивают соком, выжатым из лимона, солят и перчат. Нарезанную зелень обжаривают в разогретом масле. Поверх зелени кладут филе, поливают сметаной, посыпают натертым сыром, выше укладывают надрезанные дольки мандаринов, ставят в духовку при температуре 160 °С на 20 мин.

Борщ со ставридой. *200 г ставриды, 2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 головка лука репчатого, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 стручка зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны.*

Ставриду разделывают, вычищают и моют. Из головы, костей и хвостовой части варят рыбный бульон до состояния клейкости, затем процеживают. Овощи моют и чистят, натирают на терке, пассеруют в растительном масле с нарезанным луком с добавлением томатной пасты. В процеженный рыбный бульон кладут нарезанный кубиками картофель и варят 10 мин, затем добавляют пассерованные овощи и варят еще 10–15 мин до готовности. Отдельно варят филе рыбы 10 мин, бульон из-под него подливают в борщ и дают закипеть. С борщом подают отварную рыбу, посыпанную нарезанной зеленью.

Уха из ставриды. *200 г ставриды, 1 картофель, 1 морковь, 1 головка лука репчатого, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка нарезанной зелени, 1 лавровый лист, 3 горошка черного перца.*

Рыбу разделывают, промывают. Из головы и костей варят бульон, в него добавляют корень петрушки, морковь, перец, лавровый лист, затем процеживают, снова доводят до кипения, добавляют филе рыбы, нарезанный картофель и варят 10–15 мин. Туда же можно добавить вынутые из рыбного бульона нарезанные петрушку и морковь, снова кипятят и настаивают 15 мин.

Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

Скумбрия со сметаной. *800 г скумбрии, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 ст. ложка столового уксуса, 3 перца горошком, 1 лавровый лист, 1 л воды, 1 стакан сметаны, пучок петрушки и укропа.*

Овощи моют, чистят, нарезают, кладут в кастрюлю, заливают водой, кипятят, добавляют лавровый лист и перец горошком, снова доводят до кипения. Рыбу моют, чистят, опускают в уксус и кладут в кипящий отвар. Когда отвар снова закипит, его солят, варят на малом огне 10–20 мин, пока рыба не будет готова. Затем рыбу вынимают, выкладывают на тарелку, посыпают нарезанной

зеленью и поливают сметаной.

Подают в горячем виде и как холодную закуску.

Севрюга с грибами. *500 г севрюги, 200 г шампиньонов или белых грибов, 3 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла.*

Рыбу разделывают. Кости и голову варят до получения крепкого бульона. Филе делят на порции, ошпаривают кипятком, затем промывают в холодной воде. Грибы моют, нарезают на тонкие пласты, выкладывают в кастрюлю, солят, перчат, добавляют белое сухое вино, процеженный рыбный бульон, томатную пасту и варят на маленьком огне при закрытой крышке приблизительно 20 мин. Подают рыбу, покрыв ее грибами под томатным соусом.

Рыба с хреном. *1,5 кг рыбы: это может быть щука, морской окунь, судак, треска и пр., 1 морковь, 1 головка лука репчатого, 1 корень петрушки, 3 картофелины, 3 ст. ложки сливочного масла, 200 г тертого хрена, пучок укропа и петрушки, молотый черный перец, 1 лавровый лист.*

Рыбу моют, разделывают, потрошат, режут на куски, оставляют кожицу. Куски рыбы кладут в кастрюлю, туда же добавляют лук, морковь, петрушку, лавровый лист, перец, очищенные клубни картофеля, заливают горячей водой, ставят кипятить. Во время варки удаляют пену с бульона, потом варят еще 7 мин.

Рыбу и картофель вынимают из бульона, кладут на блюдо, укладывают отварной картофель и зелень, поливают растопленным маслом. Тертый хрен поливают уксусом.

Зубатка отварная с картофелем. *600 г зубаток. Для отвара: 1 корень петрушка, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца. Для соуса: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 150 г сметаны.*

Рыбу разделывают, филе нарезают на порции. В пряный отвар опустить нарезанную порционными кусками рыбу. Готовую рыбу вместе с частью бульона хранить в теплом месте, чтобы она не остыла. Нарезать брусочками картофель и отварить (но не переварить) его в процеженном бульоне, добавив соль. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле. За 2–3 мин до окончания жаренья посыпать пассерованной мукой, снять с огня, развести рыбным бульоном, добавить сметану и

прокипятить.

Выложить на середину блюда рыбу, вокруг разместить картофель. Залить все соусом и посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа. Это блюдо можно приготовить из щуки или сома. Удобно использовать филетированную рыбу.

Лососина, жаренная в тесте. *500 г филе лосося, 1 стакан мука, 1 яйцо, неполный стакан светлого пива, сок половинки лимона; соль – по вкусу, растительное масло для жаренья.*

Рыбу вымыть, нарезать порционными полосками, посолить, сбрызнуть соком лимона. Из муки, яйца, пива и соли приготовить тесто и поставить его на час. Куски рыбы обвалять в муке, обмакнуть каждый кусок в подготовленное тесто и вложить в посуду с кипящим маслом, так, чтобы куски рыбы плавали в нем. Обжарить до готовности.

Готовую рыбу подать с рассыпчатым рисом или мучными изделиями и томатным соусом.

Ризотто с артишоками и копченым лососем. *3 ст. ложки растительного масла, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 стакан риса, 2½ стакана куриного бульона, лавровый лист, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра пармезан, черный перец – по вкусу, 85 г копченого лосося, 160 г консервированных артишоков, 2 ст. ложки свежей зелени петрушки.*

В кастрюле с разогретым растительным маслом на среднем огне спассеруйте мелко нарезанный лук, пока он не станет прозрачным, добавьте измельченный чеснок и обжаривайте, периодически помешивая, еще около минуты. Положите в кастрюлю рис и перемешайте его с маслом. Затем влейте куриный бульон и доведите его до кипения, после чего добавьте в кастрюлю лавровый лист и убавьте огонь. Накройте крышкой и готовьте 20–25 мин, пока не впитается вся жидкость и рис не станет мягким.

Снимите с огня и удалите лавровый лист, приправьте готовый рис сливочным маслом и сыром и поперчите по вкусу. Добавьте кусочки копченого лосося, четвертинки консервированных артишоков и зелень петрушки.

Ставрида с орехами. *250 г консервированной ставриды в масле, 60 г ядер грецких орехов, 50 г растительного масла, 2 зубчика чеснока, 3 ч. ложки лимонного сока.*

Зубчики чеснока очищают, продавливают, добавляют растительное масло, перемешивают. Кусочки ставриды

выкладывают в посуду, сбрызгивают лимонным соком, поливают растительным маслом с чесноком, посыпают мелко нарезанными ядрами орехов.

Ставрида с творогом. *250 г консервированной ставриды в масле, 200 г творога, 50 г майонеза.*

Кусочки ставриды соединяют с творогом и растирают до однородной массы, затем заправляют майонезом и перемешивают.

Десерт и легкие закуски

В приготовлении десертов стоит уделить внимание такому богатому кальцием продукту, как творог.

Кнедлики из творога. *500 г мягкого творога, 100 г манной крупы, 40 г панировочных сухарей, ⅓ стакана молока, 2 яйца.*

К творогу добавляют молоко и растирают их вместе, туда же вмешивают манную крупу и панировочные сухари. Творожную массу скатывают в трубочку, заворачивают в пищевую пленку для варки, затем опускают в кипяток и варят 10 мин. После приготовления готовую массу остужают, нарезают кружочками. Подают со сметаной или вареньем.

Сладкая лапша. *500 г тонкой лапши, пакетик ванильного сахара, 100 г сливочного масла, 100 г кулинарного мака.*

Лапшу варят в подсоленной воде до готовности, промывают, дают стечь воде, перемешивают с маслом. Мак соединяют с ванильным сахаром, перемешивают и посыпают готовую лапшу, перемешивают, подают холодной.

Фаршированные яблоки. *4 яблока, 100 г сухого печенья, ½ ч. ложки сливочного масла.*

Яблоки моют, из них вырезают сердцевину. Печенье разминают, смешивают с маслом, этой массой наполняют яблоки, которые выкладывают на противень и ставят в духовку при температуре 160 °С на 5–10 мин.

Творожный торт. *800 г сухого творога, 2 ст. ложки густой сметаны, пакетик ванильного сахара, 0,5 кг печенья, 100 г сливочного масла.*

Печенье давят скалкой, перемешивают с маслом, выкладывают половину массы на плоскую тарелку и разравнивают. Творог взбивают со сметаной и ванильным

сахаром, всю массу распределяют поверх слоя печенья, разравнивают, сверху посыпают оставшейся частью печенья и снова разравнивают. Торт можно украсить дольками фруктов, кусочками шоколада или зефира.

Творожный торт-крем. *700 г диетического творога, ½ банки сгущенного молока, 1 пачка сухого пудинга, 100 мл сливок 32–38 %-ных.*

Творог смешивают со сгущенным молоком и сливками, взбивают. К творожной массе подсыпают сухой пудинг и взбивают до плотности массы. Из полученного плотного крема можно формировать легкие пирожные. Крем можно выкладывать на слой из печенья или нарезать на порции после выкладывания в форму с бортиками и нахождения в холодильнике в течение 2–3 часов.

Творожные шарики. *300 г творога, 1 яйцо, ½ ч. ложки разрыхлителя, 1 пакетик ванильного сахара, 40 г растительного масла.*

Творог смешивают с яйцом и ванильным сахаром, добавляют разрыхлитель, взбивают. Разогревают в узкой посуде с высоким бортиком растительное масло, выкладывают в него сформированные из творожной массы шарики, обжаривают до золотистого цвета, затем выкладывают на бумажную салфетку, чтобы стекло масло. Подают со сметаной.

Творожный пудинг. *Пакетик желатина (75 г), пакетик ванильного сахара или сахарной пудры, 3 ст. ложки густого варенья, 400 г творожной массы.*

Желатин разводят в теплой воде или молоке, настаивают согласно инструкции на пакете, затем нагревают (не доводя до кипения). Снова размешивают и соединяют с творогом. Туда же добавляют сахар и варенье. Взбивают, раскладывают по формочкам и ставят в холодильник до застывания.

Творожная запеканка с тыквой. *500 г творога, 100 г тыквы, ¾ стакана манной крупы, 2 стакана молока, 4 яйца, ½ стакана сахара, 2 ст. ложки растительного масла, тмин.*

Варят кашу: кипятят молоко, всыпают в него манную крупу при помешивании, готовят до вязкости. Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками, тушат в разогретом растительном масле до мягкости. Затем добавляют в кашу, туда же кладут творог, тмин, вливают яйца (3 штуки), солят и сахарят, все тщательно взбивают в однородную массу, которую выкладывают на противень, выравнивают, смазывают яйцом, пекут 30 мин при

температуре 200 ˚С.

Лапшевник с творогом. *200 г рассыпчатого нежирного творога, 200 г широкой домашней лапшию. Для домашней лапши: 2 стакана муки, ⅓ стакана воды. 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 1 пучок зеленого салата, 1 ч. ложка сахара, ⅓ стакана панировочных сухарей.*

Готовят домашнюю лапшу на основе воды и муки: в горку муки (2 стакана), вливают ⅓ стакана воды, размешивают густое тесто, раскатывают его тонким слоем. Нарезают специальным приспособлением лапшу, выкладывают на покрытый мукой противень, сверху тоже присыпают мукой и ставят противень в морозильник на полчаса. Затем кипятят воду, солят, затем в нее кладут домашнюю лапшу и варят несколько минут до готовности, затем лапшу промывают, откидывают в дуршлаг и дают стечь воде. Морковь моют, очищают, натирают на терке. В сковороде нагревают растительное масло, в него выкладывают натертую морковь, тушат до мягкости. Листья салата промывают, нарезают. Яйцо моют, содержимое взбивают с молоком, перемешивают с готовой лапшой, добавляют нарезанные листья салата, творог, солят, сахарят. Компоненты перемешивают, выкладывают в форму, посыпают панировочными сухарями, запекают при температуре 180 ˚С 10–15 мин. При подаче поливают сметаной.

Запеканка из творога с орехами и рисом. *200 г творога, 100 г длиннозерного риса, 1 яйцо, ¼ стакана нарезанных ядер грецких орехов, 3 ст. ложки сливок 32–38 %-ной жирности, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 перец красный, 1 ст. ложка натертой лимонной цедрой.*

Перец моют, нарезают полосками. Рис замачивают на несколько часов и промывают, затем заливают водой и варят до готовности, после чего откидывают на сито, промывают и дают стечь воде. В посуду наливают растительное масло, кладут рис, перемешанный с нарезанными орехами, следующим слоем – творог, все посыпают панировочными сухарями, цедрой лимона, нарезанным перцем, выпекают в духовке при температуре 160 ˚С 10–15 мин.

Сочники творожные. *Для теста: 1,5 кг муки, 60 г растительного масла или масла сливочного, 5 яиц, 2 стакана воды. Для начинки: 500 г рассыпчатого творога, 1 стакан сахара, 5 яиц.*

Из муки, масла, яиц и воды делают слоеное тесто. Тесто раскатывают пластом, вырезают большой выемкой круглые

лепешки. Края лепешек смазывают яйцом. Творог перемешивают с яйцами, намазывают на лепешки, соединяют края лепешек.

Сочники выкладывают на противень, смазывают кусочком сливочного масла, выпекают в духовке при температуре 180 °С до появления золотистой корочки.

Творог с яблоками. *500 г творога, 3 крупных яблока, 100 г сахарной пудры, ¼ стакана молока, 1 лимон.*

Творог перетирают, добавляют молоко, пудру, взбивают до однородной смеси. Яблоки моют, очищают от кожуры и семян, натирают на терке, соединяют с натертым лимоном (вместе с кожурой). Полученную смесь подают с кусочками фруктов, вареньем, конфитюром.

Запеканка из творога. *200 г пшеничного хлеба, 2 ст. ложки растительное масла, ¾ стакана творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара.*

Творог смешивают с яйцом. Хлеб нарезают кубиками, выкладывают в нагретое растительное масло, обжаривают, затем сверху покрывают слоем протертой через сито смеси творога с яйцами, посыпают сахаром, ставят в духовку при температуре 160 °С на 15 мин, запекают до золотистой корочки.

Гренки с творогом. *200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, ¼ стакана сахара, ½ стакана молока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки измельченных орехов. Для творожной массы: ⅔ стакана творога, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца.*

Делают смесь из яйца, 1 ст. ложки сахара, молока. Хлеб нарезают кубиками, обмакивают в яичной смеси. Творожную массу приготавливают из протертого творога, яйца и 1 ст. ложки сахара. Разогревают растительное масло, в нем обжаривают хлебные кубики. Готовые гренки опускают в творожную массу, затем обсыпают измельченными орехами.

Яблоки, фаршированные творогом. *5 крупных яблок кислых сортов, 150 г творожной массы, 5 ст. ложек изюма, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка манной крупы.*

Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Творожную массу смешивают с изюмом, желтком, сахаром, манкой и сливочным маслом. Яблоки моют, очищают от сердцевины, срезают верхушки. Заполняют яблоко творожной массой, сверху закрывают верхушками. Фаршированные яблоки выкладывают на противень крышечками вверх и пекут в духовке 7–10 мин при

температуре 200 ˚С.

Тирамису с творогом. *5 яиц, 250 г творога, 60 г ванильного сахара, 250 г сливочного масла, 200 г сливок (32–38 %-ной жирности), 100 г крепкого заваренного кофе, ½ стакана кофейного ликера, 4 ст. ложки рома, 40 штук сухого печенья, 4 ч. ложки какао.*

Сначала готовят крем. Для этого яйца моют, разбивают, разделяют белки и желтки. Желтки взбивают с ванильным сахаром, пока смесь не станет густой. Затем продолжают взбивать смесь на водяной бане до получения белого цвета. После этого миску со смесью снимают с водяной бани и взбивают несколько минут, охлаждая. Творог взбивают со сливками, соединяют с кремом и снова взбивают. Печенье смачивают в заваренном кофе, роме, ликере, выкладывают в ряд. Сверху на печенье выкладывают слой крема, затем снова слой печенья и снова крем. Полученный десерт ставят в холодильник и выдерживают 5 часов. Перед подачей десерт посыпают сухим какао.

Шарики из творога и картофеля. *4 картофелины, 500 г творога, 1 яйцо, ½ стакана муки, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка сметаны.*

Творог протирают через сито. Картофель, моют, очищают, отваривают до готовности, вынимают из кастрюли и разминают в пюре. Протертый творог смешивают с картофельным пюре, солят, вбивают яйцо, муку (часть муки оставляют для обваливания), взбивают до получения однородной массы. Из смеси скатывают шарики диаметром около 3 см, обваливают в муке. Разогревают в посуде с узким дном растительное масло, опускают в него полученные шарики и готовят до золотистого цвета. Затем шарики достают шумовкой и сначала выкладывают на бумажное полотенце, чтобы стекло масло, а затем на блюдо. Подают шарики, смазанные сметаной.

Творог домашнего приготовления из катыка. *Катык наливают в марлю двухслойную, выложенную на сито. Сито устанавливают на глубокую посуду. Через несколько часов в марле останется мягкий творог, а сыворотка вытечет. Подают со сметаной, сливками, посыпают ванильным сахаром.*

Болгарский перец с творогом и брынзой. *500 г болгарского перца, 500 г зернистого творога, 100 г брынзы, 1 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки растительного масла, ¼ стакана сметаны, 2 яйца. Для соуса: 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной*

муки, 1 стакан молока.

Болгарский перец моют, очищают от семян и сердцевины. Брынзу протирают, к ней добавляют творог, манную крупу, сметану. Готовят соус: молоко смешивают с мукой, нагревают вместе со сливочным маслом, взбивают. Творожную массу смешивают со взбитым яйцом, добавляют соус, снова перемешивают и наполняют полученным фаршем перец. Фаршированный перец выкладывают в кастрюлю, поливают растительным маслом, наливают воду, закрывающую ½ перца. Тушат 20 мин на небольшом огне.

Творог на меду. *500 г творога, 50 г меда, 4 яйца, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 20 г сахара.*

Яйца моют, разбивают, делят белки и желтки. Желтки растирают с сахаром, медом, маслом, добавляют сметану или сливки. В смесь вмешивают перетертый творог, все взбивают.

Творожники с начинкой. *500 г творога, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана муки. Для начинки: 300 г творога, 2 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка муки, пакетик ванильного сахара.*

Яйца моют, разбивают, делят белок и желток. Творог протирают, перемешивают, взбивают, добавляют к нему масло, желток, перетирают до однородной массы, всыпают муку, замешивают тесто, формируют шар, закрывают его пленкой и ставят в холодильник на полчаса. После охлаждения тесто раскатывают в пласт толщиной полсантиметра, из него вырезают кружки. Часть вырезанных кружков выкладывают на противень. Готовят начинку: смешивают творог, сметану, яйца, сахар, взбивают смесь, выкладывают ложкой на кружочки теста. Сверху выкладывают верхние кружочки теста, делают наверху дырки, смазывают яичным белком, защипывают кружки по краям. Выпекают творожники в духовке при температуре 200 °С до появления золотистой корочки.

Салат морковный с творогом и орехами. *3 моркови, 50 г натертых ядер грецких орехов, 500 г зернистого домашнего творога, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки сметаны.*

Морковь моют, чистят, натирают на крупной терке. К моркови добавляют творог, сметану, сахар, все взбивают, сверху посыпают натертыми орехами.

Помидоры, фаршированные творогом и брынзой. *4 крупных помидора, 500 г творога, 100 г брынзы, 2 ст. ложки растительного*

масла, ¼ стакана сметаны, 2 зубчика чеснока.

Помидоры моют, отрезают вершину, удаляют сердцевину. Сердцевину соединяют с творогом, натертой брынзой и чесноком, солят и взбивают. Фаршем наполняют помидоры, подают со сметаной.

Творог с зеленью. *300 г сухого творога, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки нарезанной петрушки и укропа, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 1 ч. ложка оливкового масла.*

Творог смешивают со сметаной, нарезанной зеленью, поливают оливковым маслом, тщательно перемешивают.

Пшенная каша с творогом. *1 стакан пшенной крупы, 2½ стакана воды, 300 г рассыпчатого сухого творога, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара.*

Пшено замачивают на несколько часов, затем промывают, заливают подсоленной кипящей водой и варят 10 мин до полуготовности. Затем снимают с огня, добавляют в кашу сахар, соль, творог и масло, все смешивают и снова ставят на маленький огонь, томят до полной готовности каши. Подают кашу с молоком или кисломолочными продуктами.

Яблоки с творожной начинкой. *10 крупных кислых яблок, 200 г творога, 1 яйцо, 1 ч. ложка лимонной цедры, 1 ст. ложка ванильного сахара.*

Яблоки моют, снимают верхушку, вынимают сердцевину. Готовят начинку: творог смешивают с яйцом, сахаром, лимонной цедрой, взбивают. Смесь закладывают в середину яблок, ставят яблоки в духовку на 10 мин при температуре 160 °С. После готовки яблоки остужают и подают со сметаной.

Штрудель с творогом. *200 г муки, 1 яйцо, 1 ч. ложка лимонной кислоты, ⅓ ч. ложки соли, 50 мл воды или молока, 2 ст. ложки растительного масла. Начинка: 300 г домашнего творога, 3 ч. ложки сахарной пудры, горсть изюма, 1 нарезанное яблоко, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Яйцо моют, разбивают, смешивают с лимонной кислотой, взбивают, вливают в муку и тщательно перемешивают. В смесь добавляют воду или молоко, снова взбивают и начинают вымешивать тесто. После получения упругой консистенции тесто сворачивают в шар, смазывают растительным маслом и ставят в холодильник на 30 мин. Готовят начинку: творог смешивают с маслом и сахаром, добавляют изюм и нарезанное яблоко, перемешивают. Достают тесто и раскатывают так тонко, чтобы

оно просвечивало. На слой теста укладывают начинку, разравнивают, тесто сворачивают в рулет, выкладывают на противень, ставят в духовку при температуре 180 °С и пекут до образования золотистой корочки в течение 30–35 мин.

Штрудель с сухофруктами. *300 г муки, ½ стакана молока, ¼ стакана сахара, 50 г растительного масла, 3 яйца, ½ ч. ложки разрыхлителя. Начинка: 50 г изюма, 70 г кураги, 70 г чернослива, горсть нарезанных ядер грецких орехов.*

В муку вливают молоко, вбивают яйца, добавляют сахар, растительное масло, разрыхлитель и тщательно перемешивают. Готовое тесто раскатывают очень тонко. Сверху на слой теста выкладывают начинку из сухофруктов и орехов. Скатывают рулет, сверху смазывают его маслом и выпекают в духовке до образования золотистой корочки.

Легкая запеканка с капустой. *200 г муки, 1 стакан кефира, 2 яйца, ½ ч. ложки разрыхлителя, 50 г растительного масла, 400 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка лука, 3 веточки укропа.*

Яйца моют, разбивают, затем взбивают с солью. К взбитым яйцам добавляют кефир, разрыхлитель, снова взбивают, постепенно при постоянном перемешивании добавляют муку и замешивают жидкое тесто. Капусту моют, шинкуют. Лук очищают, мелко нарезают. Нарезанный лук выкладывают в кастрюлю с нагретым растительным маслом, слегка поджаривают, затем к нему добавляют нашинкованную капусту и тушат до мягкости овощей, остужают. Начинку выкладывают на противень, сверху заливают тестом и выпекают в духовке при температуре 180 °С около 40 мин.

Кефирный пирог с рисом и капустой. *1 стакан кефира, 200 г муки, ⅔ стакана растительного масла, 1 ч. ложка разрыхлителя, 100 г риса, 400 г капусты, 1 луковица.*

Кефир смешивают с растительным маслом, добавляют к нему разрыхлитель теста, муку, замешивают тесто, ставят его в холодильник на полчаса. Предварительно замоченный рис отваривают до готовности. Капусту моют, шинкуют. Луковицу очищают, нарезают, обжаривают в небольшом количестве растительного масла, соединяют с капустой и тушат до готовности, затем массу остужают и перемешивают с готовым рисом. Тесто достают из холодильника, делят на две части и раскатывают по размеру противня. На нижний слой теста укладывают начинку, разравнивают и закрывают верхним слоем

теста. По краям пирога делают защипы. Выпекают в духовке при температуре 200 ˚С в течение 30–40 мин до получения золотистой корочки.

Торт с тофу. *450 г тофу, ½ стакана растительного масла, ¼ стакана сахара, ¼ стакана лимонного сока, 500 г консервированных ананасов, 300 г сухого печенья.*

Соединяют тофу, лимонный сок, настой из банки с ананасами, добавляют сахар и взбивают вместе. Печенье перемалывают, часть добавляют в массу, туда же вмешивают кусочки консервированных ананасов, все взбивают, формируют торт, сверху его посыпают оставшимся печеньем. Затем ставят в холодильник.

Сладкие соевые шарики. *100 г меда, ½ стакана растительного масла, 2 яйца,* 1½ *стакана муки пшеничной, 1½ стакана муки соевой, 2 стакана размолотой сои, горсть нарезанных ядер грецких орехов, 100 г джема, 1 ч. ложка разрыхлителя.*

Растительное масло растирают с сахаром. Яйца моют, разбивают, разделяют белки и желтки. Желтки добавляют в масло с сахаром, растирают до белой массы, добавляют муку, сою, скатывают шарики. Белок яичный взбивают до густой пены, в него обмакивают готовые соевые шарики, затем их обваливают в орехах. Затем выкладывают на противень и выпекают при температуре 200 ˚С около 30 мин, до получения золотистой корочки.

Напитки

Коктейль из кефира и ананаса. *0,5 л кефира,* 1½ *стакана молока, 120 г варенья, 300 г измельченных консервированных ананасов.*

Кефир взбивают с молоком в миксере, добавляют варенье и измельченные ананасы, снова взбивают. Подают к столу охлажденным.

Кисломолочный напиток. *200 г 15 %-ной сметаны, 1 стакан кефира, 50 г меда, 2 ст. ложки молока. Свежие, замороженные или консервированные фрукты или ягоды.*

Взбивают сметану, кефир. Мед разводят молоком, добавляют к смеси. Туда же кладут натертые фрукты и ягоды. Все вместе смешивают и взбивают.

Соевый кофе. *1 стакан соевых бобов, ½ стакана молока.*

Соевые бобы моют, обжаривают до золотистого цвета или подсушивают в духовке. Обжаренные бобы размалывают в кофемолке, варят кофе на молоке.

Соевое молоко. *1 кг сухих бобов сои, вода.*

Соевые бобы замачивают в подсоленной холодной воде. Когда бобы набухнут, их пропускают через мясорубку. Измельченные бобы заливают 4 л воды, оставляют еще на 50 мин, периодически размешивая. После настаивания бобовую смесь процеживают через сито, отжимают, пропускают снова через мясорубку, затем толкут до полного измельчения. Смесь снова заливают 4 л воды, настаивают, процеживают и отжимают жидкость. Жидкость от настоя смешивают, кипятят, помешивая и не давая «подняться». Соевое молоко будет иметь привкус гороха. Через 12 часов молоко, поставленное в теплое место, прокиснет, получается полноценный кисломолочный продукт: ряженка, кефир, творог без привкуса, напоминающие продукты из коровьего или козьего молока. Бобовая масса после отжима соевого молока содержит большое количество протеина. В этой массе содержится много железа, которое хорошо усваивается организмом, она является источником клетчатки. Эту массу добавляют в муку в отношении 1:1, чтобы выпекать различные кулинарные изделия, подливы, соусы. Считается, что яйцо в выпечке можно заменить бобовой массой: 1 яйцо можно заменить 1 ст. ложкой отжатой бобовой массы, разведенной 2 ст. ложками воды. Хранят массу в замороженном виде.

Сыр из соевого молока. *1 стакан соевых бобов, 3 стакана воды, 1 лимон.*

Сухие соевые бобы замачивают в 2 стаканах воды и оставляют набухать на сутки. После этого смесь взбивают в миксере, пропускают через мясорубку или протирают через сито. На 1 стакан смеси добавляют 1 стакан воды, доводят до кипения. После того как смесь закипит, в нее вливают сок лимона, смесь створаживается, после этого всю массу процеживают, чтобы отделить творог от сыворотки.

Коктейль из соевого молока. *Соевое молоко готовят, как в предыдущих рецептах, затем к нему добавляют сладкий сироп или жидкое варенье, взбивают все вместе. Можно также создать шоколадный коктейль, если всыпать в соевое молоко сухой порошок какао.*

Соевые йогурты. *В качестве основы соевых йогуртов используется соевый кефир или соевая сметана домашнего приготовления. Например, для медового йогурта в соевый кефир добавляют мед или кусочки свежих или консервированных фруктов и сироп, а потом взбивают в миксере.*

* * *

Возраст – явление, которое невозможно избежать. Стрессы – спутники современной жизни – тоже не поддаются нашему воздействию. Трудно повлиять на мировую экономику, повышение цен, недовольство начальства и другие внешние неприятности и раздражители. Однако обладающие знаниями люди могут помочь своему организму справиться с трудностями, принимая только полезную пищу, насыщенную полезными веществами, и отказываясь от вредных привычек. В этом случае организм сможет работать в оптимальном режиме, сводя к минимуму негативные последствия от разных факторов, влияющих на нашу жизнь, сохраняя в здравии костную систему, а наша улыбка станет неотразимой. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Приложение

Содержание кальция в 100 г продукта питания (мг)

Продукт питания	Содержание кальция	Продукт питания	Содержание кальция
Молоко разной жирности	120	Курага	120
Мороженое	100	Изюм	56
Йогурт	200	Миндаль	254
Твердые сыры	850–1200	Арахис	70
Мягкий сыр	260	Кунжутные семена	1150
Белый шоколад	280	Семечки тыквы	60
Молочный шоколад	220	Семечки подсолнечника	100
Белый хлеб	170	Грецкие орехи	83
Черный хлеб	100	Фундук	290
Сардины в масле (с костями)	500	Зелень сельдерея	240
Консервированный лосось (с костями)	85	Лук	60
Печеные бобы	55	Капуста	60
Халва	670	Оливки	77
Миндаль	230	Кресс-салат	187
Апельсиновый сок (без сахара)	35	Листовой салат	20
Апельсин	70	Морковь	40
Рис	230	Петрушка	120
Яйцо	55	Картофель	14
Молоко 3%	100	Белый хлеб	30
Молоко 1%	120	Черный хлеб	60
Творог	300	Молочный шоколад	214
Рыба вяленая с костями	3000	Горький шоколад	60

Содержание фосфора в 100 г продуктов

Количество фосфора, мг	Пищевые продукты
Более 300 — очень высокое	Сыр голландский, фасоль, икра, сыр плавленый, крупа овсяная, перловая, печень говяжья
201–300 — большое	Творог, мясо курицы, рыба, гречневая крупа, пшено, горох, шоколад
101–200 — среднее	Говядина, свинина, колбасы вареные, яйца куриные, крупа кукурузная, хлеб из муки 2-го сорта
51–100 — низкое	Молоко, сметана, рис, манная крупа, макароны, хлеб из муки высшего и 1-го сорта, картофель, морковь
Менее 50 — очень низкое	Масло сливочное, капуста, лук зеленый, огурцы, свекла, томаты, абрикосы, арбуз, груши, сливы, яблоки, виноград, вишни, клубника, смородина

Содержание магния в 100 г продукта питания (мг)

Продукт	Магний	Продукт	Магний
Какао (20%)	442,2	Шиповник сушеный	120
Орехи буковые	310	Шоколад десертный	131
Соя, зерно	249,7	Шоколад молочный	58,9
Соевая мука жирная	244	Зеленый горошек консервированный, без жидкости	91,2
Соевая мука обезжиренная	285,9	Томат-паста (40%)	68,3
Крупа гречневая прокаленная	217,9	Томат-паста (20%)	45,5
Гречневый продел сырой	77,9	Томат-паста (10%)	26,1
Овсяные хлопья	122,3–145	Фасоль зеленая консервированная	25,1
Крупа перловая	46,7	Овощи свежие	30
Крупа ячневая	39,5	Зелень петрушки	19,3
Крупа манная	18,1	Корень петрушки	27,3
Фасоль	168,9	Хлеб из муки крупного помола	20–80
Фасоль цветная	159,7	Пряник	68,1
Горох очищенный	128	Хрустящие хлебцы	61,8
Горох целый	124	Пшеничный хлеб	80,3
Орехи грецкие	74,5–134	Белые булки и т. п.	13–20
Орехи лесные	70,5–140	Мука пшеничная крупного помола	122
Миндаль сладкий	131,1–152		

Содержание витамина D в 100 г продукта (мкг)

Продукт	Витамин D
Бифидолакт сухой	17,00
Яйцо куриное	2,20
Сыр «Чеддер»	1,00
Сметана 30% жирности	0,15
Сливки 10% жирности	0,08
Молоко сгущенное	0,05
Мороженое сливочное	0,02
Смеси молочные, ацидофильные сухие	16,00
Масло сливочное	1,50
Молоко сухое цельное	0,25
Сливки, 20% жирности	0,12
Молоко коровье	0,05
Молоко сухое обезжиренное	0,03

Содержание витамина К в 100 г продукта (мг)

Продукт	Витамин К
Шпинат	4,50
Горошек зеленый	0,30
Телятина	0,15
Земляника	0,12
Говядина	0,10
Картофель	0,08
Капуста цветная	0,06
Яйцо куриное	0,02
Томаты	0,40
Соевые бобы	0,20
Печень говяжья	0,15
Морковь, петрушка	0,10
Треска	0,10
Шиповник	0,08
Кукуруза	0,04
Молоко коровье	0,002

Содержание витамина С в 100 г продукта (мг)

Продукт	Витамин С	Продукт	Витамин С	Продукт	Витамин С
Авокадо	16	Капуста цветная вареная	28	Персики консерв.	4
Ананас свежий	24	Капуста цветная свежая	69	Петрушка	193
Ананас консерв.	9	Клубника	60	Печень говяжья и телячья	31–36
Арбуз	6	Кукуруза вареная	8	Печень куриная	20
Бананы	23	Кукуруза свежая в початках	12	Помидоры свежие	8
Батат печеный	6	Лимон и лимонный сок	50	Почки	13
Варенье	6	Лимон сладкий и его сок	27	Редька	136
Виноград	4	Лук зеленый молодой	24	Репа	24
Вишни свежие	6–8	Лук свежий	9	Свекла	16–21
Горох свежий в стручках	25	Малина	24	Сельдерей	5
Грейпфрут и его сок	40	Манго	41	Сливы свежие	5
Гуаява	320	Мандарины	31	Сливы сушеные	3
Капуста брокколи	118–121	Мед	4	Тутовая ягода	10
Капуста брюссельская (розовая)	94	Морковь	4	Тыква	8
Капуста вареная (б/к)	28	Огурцы свежие	8	Хрен	125
Капуста квашеная (б/к)	69	Перец зеленый	100	Шпинат вареный	30
Капуста свежая (б/к)	69	Персики свежие	8	Шпинат свежий	59

Содержание витамина А в 100 г продукта (мг)

Продукт	Витамин А	Продукт	Витамин А
Печень говяжья	8,200	Масло сливочное несоленое	0,590
Масло сливочное диет.	0,430	Сливки сухие	0,350
Сыр «Чеддер»	0,300	Яйцо куриное	0,250
Сердце говяжье	0,230	Сыр «Пошехонский»	0,230
Сыр «Голландский»	0,210	Молоко сухое цельное	0,130
Брынза	0,100	Курица	0,070
Мороженое сливочное	0,060	Молоко сгущенное стерилизиванное	0,040
Сухари сливочные	0,038	Майонез «Провансаль»	0,020
Ацидофилин	0,020	Кефир жирный	0,020
Маргарин сливочный	0,020	Колбаса «Докторская»	0,010
Треска	0,010	Майонез столовый	0,010
Печень трески	4,400	Маргарин «Экстра»	1,500
Масло бутербродное	0,400	Масло крестьянское	0,400
Сыр «Российский»	0,260	Сыр «Рокфор»	0,250
Сметана, 30% жирности	0,230	Почки говяжьи	0,230
Сыр плавленый	0,150	Сливки, 20% жирности	0,150
Сыр «Прибалтийский»	0,100	Творог жирный	0,100
Сливки, 10% жирности	0,060	Молоко сгущенное с сахаром	0,040
Печенье сахарное	0,038	Молоко коровье	0,030
Простокваша	0,020	Какао-порошок	0,020
Какао с молоком	0,018	Кофе с молоком	0,011
Молоко сухое обезжиренное	0,010	Мясо кролика, ставрида	0,010

Содержание витамина B_1 в 100 г продукта (мг)

Продукт	B_1	Продукт	B_1	Продукт	B_1
Горох	0,81	Мука пшеничная 1-го с.	0,25	Картофель	0,12
Крупа гречневая	0,43	Хлеб столовый подовый	0,19	Капуста брюссельская	0,10
Почки	0,39	Мука ржаная сеяная	0,17	Баранина	0,08
Фундук	0,30	Крупа манная	0,14	Кофе в зернах	0,07
Крупа ячневая	0,27	Сухари сливочные	0,12	Перец зеленый сладкий	0,06
Бифидолакт	0,20	Какао	0,10	Морковь красная	0,06
Макароны в.с.	0,17	Треска	0,09	Крупа «Геркулес»	0,45
Масло сливочное	0,15	Печенье сухарное	0,08	Свинина жирная	0,40
Мясо кролика	0,12	Чай	0,07	Горошек зеленый	0,34
Легкое	0,10	Говядина	0,06	Хлеб пшеничный зерновой	0,27
Перец красный	0,10	Крупа овсяная	0,49	Мука пшеничная в.с.	0,17
Чеснок	0,08	Крупа пшеничная	0,42	Булка сдобная, батон	0,16
Яйцо куриное	0,07	Орехи грецкие	0,38	Крупа перловая	0,12
Молоко сгущенное	0,06	Молоко сухое	0,27	Шпинат	0,10
Дрожжи	0,60	Сосиски, колбаса вареная	0,25	Крупа рисовая	0,08
Мука ржаная обойная	0,42	Хлеб ржаной формовой	0,18	Курица	0,07
Сердце	0,39	Ставрида	0,17	Помидоры	0,06
Печень	0,30	Мозги	0,12	Капуста кольраби и краснокочанная	0,05

Содержание витамина B_2 в 100 г продукта (мг)

Продукт	B_2	Продукт	B_2	Продукт	B_2
Печень	2,19	Томатная паста	0,17	Перец сладкий красный	0,08
Молоко сухое цельное	1,30	Курица	0,15	Мука пшеничная 1-го с.	0,08
Дрожжи	0,68	Масло сливочное	0,12	Батон	0,05
Легкое	0,40	Сливки	0,11	Мука пшеничная в.с.	0,04
Какао-порошок	0,30	Капуста цветная	0,10	Сок томатный	0,03
Колбаса полукопченая	0,20	Фундук	0,10	Лук репчатый	0,02
Горошек зеленый	0,19	Хлеб ржаной формовой	0,08	Молоко сухое обезжир.	1,80
Кефир, ацидофилин	0,17	Чеснок	0,08	Чай	1,00
Говядина	0,15	Картофель	0,07	Сыры твердые	0,40
Баранина	0,14	Крупа перловая	0,06	Сыр плавленый	0,39
Ставрида	0,12	Земляника садовая	0,05	Грибы белые свежие	0,30
Свинина жирная	0,10	Крупы: манная, пшенная, рис	0,04	Капуста брюссельская	0,20
Сметана	0,10	Яблоки, арбуз, груши, грейпфруты, апельсины	0,03	Мясо кролика	0,18
Хлеб столовый подовый	0,09	Виноград	0,02	Треска	0,16
Крупа ячневая	0,08	Почки	1,80	Горох	0,15
Майонез	0,08	Шпик свиной	0,90	Орехи грецкие	0,13
Тыква	0,06	Яйцо куриное	0,44	Брынза	0,12
Баклажаны	0,05	Молоко сгущенное	0,38	Лук зеленый	0,10
Макароны в.с.	0,04	Шпинат	0,25	Крупа «Геркулес»	0,10
Редис, огурцы, свекла, помидоры	0,04	Кофе в зернах	0,20	Персики	0,08
Хлеб пшеничный в.с.	0,03	Консервы рыбные	0,17	Паста «Океан»	0,08
Сердце	1,80	Сосиски, колбаса вареная	0,16	Салат	0,08
Бифидолакт	0,76	Молоко коровье	0,15	Абрикосы	0,06
Печень трески	0,41	Простокваша	0,13	Печенье, сухари	0,05
Творог	0,30	Крупа овсяная	0,11	Мука ржаная сеяная	0,04
Крупа гречневая	0,20	Перец сладкий зеленый	0,10	Репа, капуста, дыня	0,04
Мозги	0,19	Хлеб пшеничный зерновой	0,10	Маргарин	0,02

Содержание витамина B_6 в 100 г продуктов (мг)

Продукт	B_6	Продукт	B_6	Продукт	B_6
Орехи грецкие	0,80	Бифидолакт	0,24	Батон	0,15
Чеснок	0,60	Колбаса вареная, сосиски	0,22	Яйцо куриное	0,14
Крупа пшенная	0,52	Салат	0,18	Молоко сгущенное с сах.	0,13
Мясо кролика	0,48	Капуста кольраби	0,17	Лук репчатый	0,12
Перец сладкий зеленый	0,35	Мука пшеничная в.с.	0,17	Молоко сгущенное без сах.	0,11
Картофель	0,30	Капуста цветная	0,16	Сыр плавленый	0,10
Баранина	0,30	Лук зеленый, баклажаны	0,15	Печень говяжья	0,70
Изюм	0,27	Хлеб пшеничный 1 с.	0,13	Дрожжи	0,58
Крупа «Геркулес»	0,24	Морковь	0,13	Почки говяжьи	0,50
Сливки сухие	0,22	Сыр «Голландский»	0,11	Крупа гречневая	0,40
Кальмар	0,18	Редис, шпинат, репа	0,10	Мука ржаная обойная	0,35
Хлеб ржаной	0,17	Помидоры	0	Хлеб пшеничный	0,30
Горошек зеленый	0,17	Фундук	0,70	Молоко сухое обезжир.	0,30
Сыр «Рокфор»	0,15	Крупа ячневая	0,54	Горох	0,27
Печенье, сухари	0,14	Перец сладкий красный	0,50	Капуста краснокочанная	0,23
Тыква	0,13	Говядина	0,37	Молоко сухое цельное	0,20
Сок томатный	0,12	Баранина	0,32	Крупа рисовая	0,18
Колбаса полукопченая	0,11	Свинина жирная	0,30	Треска	0,17
Хлеб пшеничный в.с.	0,10	Консервы рыбные в масле	0,28	Булка сдобная	0,16
Паста томатная	0,63	Крупа овсяная	0,27	Сыр «Чеддер»	0,15
Курица	0,52	Печень трески	0,23	Капуста белокочанная	0,14
Сердце говяжье	0,50	Хлеб столовый подовый	0,20	Сыр «Пошехонский»	0,13
Крупа перловая	0,36	Мозги говяжьи	0,18	Ставрида	0,12
Подберезовики свежие	0,30	Крупа манная	0,17	Творог	0,11
Какао-порошок	0,30	Макароны в.с.	0,16	Мука ржаная сеяная	0,10
Капуста брюссельская	0,28				

Содержание витамина B_{12} в 100 г продуктов (мкг)

Продукт	B_{12}	Продукт	B_{12}
Печень	60,00	Почки	20,00
Мясо кролика	4,30	Легкое	3,30
Говядина, 2-й кат.	2,80	Треска	1,60
Бифидолакт	1,40	Сыр «Голландский»	1,14
Брынза	1,00	Сыр «Рокфор»	0,62
Яйцо куриное	0,52	Сливки	0,45
Молоко коровье	0,40	Сметана	0,36
Мороженое сливочное	0,34	Сыр плавленый	0,25
Молоко сухое обезжир.	4,50	Сердце	25,00
Молоко сухое цельное	3,00	Мозги	3,70
Сыр «Российский»	1,50	Говядина 1-й кат.	2,60
Сыр «Чеддер»	1,05	Сыр «Пошехонский»	1,40
Курица 1-й кат.	0,55	Творог	1,00
Молоко сгущеное стерил.	0,41	Молоко сгущенное с сахаром	0,50
Простокваша	0,34	Кефир	0,40
Масло сливочное	0,07	Ацидофилин	0,33

Содержание меди в 100 г продукта (мг)

Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь
Печень трески	12,50	Какао-порошок	4,55	Печень говяжья	3,80	Кальмар	1,50
Фундук	1,13	Горох	0,75	Макароны, в.с.	0,70	Крупа гречневая	0,64
Орехи грецкие	0,53	Крупа овсяная	0,50	Паста томатная	0,46	Сердце говяжье	0,45
Почки говяжьи	0,45	Крупа «Геркулес»	0,45	Крупа пшенная	0,37	Крупа ячневая	0,37
Изюм	0,36	Хлеб пшеничный зерновой	0,32	Дрожжи	0,32	Крупа перловая	0,28
Крупа рисовая	0,25	Баранина	0,24	Мука ржаная	0,23	Хлеб ржаной	0,22
Консервы рыбные в масле	0,21	Конина	0,21	Мозги говяжьи	0,20	Колбаса полукопченая	0,18
Сосиски	0,18	Колбаса вареная	0,18	Говядина	0,18	Мука пшеничная, 1-й с.	0,18
Тыква	0,18	Редька	0,15	Редис	0,15	Треска	0,15
Картофель	0,14	Свекла	0,14	Баклажаны	0,14	Абрикосы	0,14
Батон, булка сдобная	0,14	Хлеб пшеничный, 1-й с.	0,13	Горошек зеленый	0,13	Чеснок	0,13
Клубника	0,13	Молоко сухое	0,12	Груши	0,12	Салат	0,12
Помидоры	0,12	Ставрида	0,11	Яблоки	0,11	Яблочное пюре	0,11
Мука ржаная сеяная	0,11	Перец сладкий	0,10	Огурцы	0,10	Мука пшеничная в.с.	0,10
Сок томатный	0,10	Свинина жирная	0,10	Сухари	0,09	Лук зеленый	0,09
Лук репчатый	0,09	Сыр «Голландский»	0,09	Сыр «Чеддер»	0,09	Сыр «Пошехонский»	0,09
Яйцо куриное	0,08	Сыр плавленый	0,08	Морковь	0,08	Хлеб пшеничный в.с.	0,08
Виноград	0,08	Курица	0,08	Капуста белокочанная	0,08	Творог	0,07
Брынза	0,07	Крупа манная	0,07	Апельсины	0,07	Грейпфруты	0,07
Сыр «Рокфор»	0,06	Сливки сухие	0,06	Сок яблочный	0,06	Сыр «Российский»	0,05
Сыр «Прибалтийский»	0,05	Персики	0,05	Арбуз	0,05	Дыня	0,05
Сок виноградный	0,04	Молоко сгущенное	0,03	Бифидолакт	0,03	Сливки	0,02
Сметана	0,02	Мороженое сливочное	0,02	Кефир, простокваша	0,01	Масло сливочное	0,01

Содержание цинка в 100 г продукта (мг)

Продукт	Цинк	Продукт	Цинк	Продукт	Цинк
Дрожжи для выпечки	9,97	Кокосовый орех	2,01	Шпинат (отварной)	0,76
Кунжутное семя	7,75	Бобы хумуса (вареные)	1,53	Курага	0,74
Тыквенные семечки	7,44	Фалафель	1,50	Коричневый рис (вареный)	0,63
Куринее сердце (вареное)	7,30	Сардины	1,40	Пшеничная каша	0,57
Говядина (отварная)	7,06	Фасоль (отварная)	1,38	Вермишель	0,53
Арахис	6,68	Чечевица (отварная)	1,27	Овсянка (вареная)	0,49
Какао-порошок	6,37	Котлеты из карпа	1,20	Кукуруза	0,48
Семечки подсолнечника	5,29	Зеленый горошек (отварной)	1,19	Чернослив	0,46
Язык говяжий (отварной)	4,80	Салат хумус	1,10	Белый рис (вареный)	0,45
Тхина	4,62	Яйца	1,10	Молоко 1% жирности	0,39
Кедровые орехи	4,28	Чипсы	1,06	Зеленый лук	0,39
Индюшиные ножки (жареные в гриле)	4,13	Горох (вареный)	1,00	Брокколи (вареная)	0,38
Попкорн	3,44	Лосось (консервированный)	0,92	Цветная капуста (вареная)	0,31
Яичный желток	3,11	Тунец в масле	0,90	Авокадо	0,31
Пшеничная мука грубого помола	2,93	Грибы (вареные)	0,87	Редис	0,30
Грецкие орехи	2,73	Тофу	0,80	Морковь (вареная)	0,30
Арахисовое масло	2,51				

notes

Примечания

1

Индекс массы тела (ИМТ) равен: вес (кг), деленный на рост (м) в квадрате.

2

Содержание витаминов в продуктах питания – см. Приложение.